



El Primer Año del Bebé

M E S

10-11

Los cambios que se observan en el bebé

¿Dice ya algunas palabras verdaderas el bebé? Los niños que están empezando a aprender el lenguaje a menudo usan una palabra con varios significados diferentes. Las palabras **verdaderas** son palabras que tienen un sólo significado.

Si el bebé empezó a agarrarse de las cosas para pararse durante el mes pasado, probablemente aprenderá pronto a volverse a sentar solo. Es posible que le fascinen las escaleras. Si usted instala una reja en el segundo o tercer escalón, él puede practicar a trepar. De todas maneras, usted tiene que estar ahí para cogerlo si se cae.

Observe la mano del bebé. Es posible que el niño recoja cosas con el índice y el pulgar. ¿Recuerda usted cuando el bebé tenía que usar toda la mano para ponerse alimentos en la boca? Él ha avanzado mucho.

No se preocupe si el bebé no parece estar haciendo las cosas de acuerdo al calendario de desarrollo. Su bebé es único y se desarrollará de acuerdo a su propio calendario. Con tal que el bebé esté progresando, simplemente disfrute observando cómo crece.

Cómo guiar al niño: ¿Es el bebé un bromista?

¿Ha bromeado con usted alguna vez el bebé? ¿Ha ido alguna vez directamente hacia el canasto de la basura, asegurándose de que usted lo vea? El niño está poniendo a prueba sus propias emociones y las de usted. Está experimentando para saber dónde están los límites.

Siempre ha sido un desafío para los padres enseñarles a los niños a portarse bien. Lo importante no es impedir que el bebé haga algo malo sino que **facilitar que haga las cosas bien**.

¿Cómo puede usted facilitar la buena conducta? Primero, asegúrese de que el bebé reciba mucha atención cuando haga las cosas bien, no solamente cuando haga algo malo. Al bebé le encanta su atención y hará cualquier cosa por obtenerla.

Déle al bebé juguetes y lugares donde jugar seguros. Tómelo en brazos y llévelo lejos de las cosas peligrosas. Sea un/a maestro/a. Déle explicaciones como "Caliente" y "Tiene mal gusto" en vez de decir simplemente "No" todo el tiempo.

Sea paciente y tierna/o; pero siga mostrándole al bebé la conducta que usted desea. Si usted reconoce y acepta ciertos tipos de conducta como parte del desarrollo normal del bebé, usted está usando buen criterio y disfrutará más de su bebé.

Actividad: Enséñele al bebé el juego de "Ahhh."

Es una buena idea enseñarle al niño a decir "Ahhh," a abrir la boca grande y a sacar la lengua. Este truco facilitará las visitas al médico. También es útil cuando usted necesita saber qué se metió en la boca.

Para enseñarle al bebé a hacer esto, simplemente diga "Ahhh" usted misma/o. Abra la boca **muy** grande y saque la lengua. Él aprenderá copiándola/o a usted.

Aunque haya preparado su casa muy cuidadosamente, el bebé encontrará algo que ponerse en la boca sin que usted vea lo que es. ¡No se aterre! Es posible que lo sobresalte y lo haga tragarse el objeto.

En vez de aterrarse, actúe como si estuviera jugando al "Ahhh." Si el bebé conoce el juego, la imitará y usted podrá inspeccionarle la boca rápidamente.



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.



El bebé empieza las conversaciones

Es posible que el bebé no hable todavía, pero ya está empezando conversaciones. Observe si el bebé mira de acá para allá entre un objeto y usted. Ésta es su manera de decir, “Habla de este objeto.” Sin palabras, el bebé consigue que usted hable de lo que le interesa. Esto lo ayuda a aprender el lenguaje.

¿Señala algo el bebé, como por ejemplo, un jarro de jugo, y hace un sonido? O quizás levanta los brazos y hace un gruñido, lo que significa claramente que quiere que usted lo tome en brazos. El bebé está usando gestos y sonidos para comunicar sus deseos. ¡Qué bebé tan inteligente!

Algunos bebés dicen su primera palabra real durante este período, pero la mayoría de los bebés empiezan a hablar cuando tienen aproximadamente 1 año.

El bebé quiere que usted sepa:

Cómo crece:

- ♥ Trepa por las escaleras, pero no sabe cómo bajar.
- ♥ Camina si usted le toma las manos.
- ♥ Es posible que empiece a dar pasos de lado, aferrándose a los muebles, para moverse por un cuarto.
- ♥ Se sienta después de estar parado.
- ♥ Se trepa en las sillas y se baja.
- ♥ Está empezando a mostrar si es diestro o zurdo.
- ♥ Se alimenta con los dedos y ayuda a sostener su taza.
- ♥ Es posible que tenga problemas durmiendo por la noche porque está inquieto.

Cómo habla:

- ♥ Es posible que comprenda oraciones sencillas.
- ♥ Puede decir “no” y negar con la cabeza.
- ♥ Le interesan las conversaciones cuando oye palabras conocidas.
- ♥ Es posible que lo/a vuelva loco/a porque le gusta decir las mismas palabras todo el día. O, es posible que no diga ninguna palabra.

Cómo responde:

- ♥ Reacciona a su aprobación y desaprobación.
- ♥ Lloro cuando otro niño recibe más atención que él.
- ♥ Todavía no le gusta estar lejos de usted.
- ♥ Le gusta imitar a las personas, los gestos y los sonidos.

Cómo comprende:

- ♥ Sabe cuáles son sus juguetes y hay algunos que son sus juguetes favoritos.
- ♥ Busca algo si lo/a ve a usted escondiéndolo.
- ♥ Está empezando a pensar en sí mismo como una persona.

Cómo se siente:

- ♥ Tiene muchos sentimientos ahora, como tristeza, felicidad, ira, temor y pena.
- ♥ Puede cambiar de ánimo a menudo y se disgusta fácilmente.
- ♥ Es posible que todavía se sienta tímido con las personas que no conoce.
- ♥ Es sensible a los sentimientos de otros niños.

Cómo puede usted ayudarle a aprender:

- ♥ Muéstrelle cosas que usted quiere que aprenda. Por ejemplo, aplauda para que él pueda aprender imitándola/o.
- ♥ Lea libros con él.
- ♥ ¡Juegue a las escondidas con él! Si usted se esconde detrás de una silla, él puede venir a buscarla.
- ♥ Ponga algunas ilustraciones y un espejo a una altura baja para que él pueda verlos.
- ♥ Pone unas ilustraciones y un espejo para niños a poca altura para que yo los vea.

La preparación para caminar!

La mayoría de los bebés se paran por primera vez entre el sexto y el décimo mes. Se aferran a los muebles, a la cuna, a las barandillas del corralito o a usted cuando está sentada en el suelo.

La etapa siguiente se llama "cruising" (viajar). El bebé se aferra a los muebles y desliza los pies. A medida que aprenda, se parará más lejos de los muebles, usándolos solamente para equilibrarse.

Una vez que el bebé se sienta seguro caminando mientras se aferra a los muebles, es posible que esté listo para tomar algunos pasos tomándole las manos a usted. Esto puede causarle temor. Por lo tanto, tómeme las manos y avance solamente unos pocos pasos, a menos que él quiera continuar.

Los primeros pasos del bebé son una razón para celebrar. Pero el proceso de aprender a caminar se demora muchos meses en los que el bebé aprende a controlar las piernas y los brazos. Algunos bebés (un 25 por ciento) toman sus primeros pasos a los 11 meses; otros esperan hasta los 15 ó 16 meses.

Déle muchas oportunidades para practicar, pero no lo apure. ¡Hay que ser muy valiente para aprender a caminar! Usted puede aumentar el goce del bebé poniendo sillas juntas para que pueda caminar más lejos. Acuérdesse de preparar la casa para que el niño pueda ir de un lugar a otro sin peligro.

Inspeccione los cuartos para asegurarse de que no haya peligros como manteles y cuerdas que cuelgan o esquinas puntiagudas.

Deje que el bebé camine sin zapatos ni calcetines o que lleve zapatillas con calcetines y proporciónese una superficie suave para que no se haga daño cuando se caiga. Sobre todo, déle elogios y amor cuando esté asustado o desanimado.

El bebé aprenderá a caminar aunque usted no lo ayude. Pero es posible que usted disfrute del tiempo que pase ayudándole a aprender y a practicar, y él gozará de su interés.



Preguntas y Respuestas

Mi hija gatea por la casa y saca todas las cosas de los cajones y de los armarios. Quiero permitirle que explore. Pero me preocupa que esto se convierta en un hábito malo si no hago algo. ¿Qué me sugiere?

No se preocupe todavía de que el bebé desarrolle malos hábitos. **Los bebés crean desorden a esta edad.** Un bebé sano de 10 meses hace lo que es natural para él: explora.

El bebé saca cosas de los cajones, da vuelta los muebles, arrastra juguetes por toda la casa y examina todo lo que puede tocar. Pero no hace estas cosas simplemente por despecho hacia usted o hacia ninguna otra persona.

Goce de esta etapa mientras pueda. Los cerrojos en los cajones y en los armarios impedirán que el bebé tome cosas que no debe tomar. Usted puede mantenerlo interesado y en un sólo lugar con cajones y armarios especiales llenos de recipientes plásticos, cucharas de madera, juguetes especiales o sorpresas que no presenten ningún peligro.

Usted tiene razón en dejarla que explore. Ahora usted debe ser lo suficientemente lista para guiarla a que explore lugares que usted ha reservado para ella.

Muy pronto, su pequeña niña estará caminando y corriendo — ¡y no tendrá tiempo para quedarse quieta y desordenar la casa!

¿Son buenos los papás con los bebés?

Ya que las mujeres generalmente se ocupan más del cuidado de los bebés, nos podríamos preguntar si los hombres tienen menos "instintos maternos."

Los investigadores dicen que no es así. Ellos han descubierto que las mamás y los papás tienen la misma sensibilidad hacia los recién nacidos, tienen la misma habilidad para hacer que los bebés tomen el biberón y tienen las mismas reacciones físicas cuando un bebé llora.

Las mujeres pueden amamantar, lo que les proporciona más momentos de intimidad con el bebé en los que pueden darle el amor que necesita para crecer. Pero fuera de eso, los hombres pueden cuidar a los bebés tan bien como lo hacen las mujeres, cuando se dedican a esta tarea.

Hoy en día, aproximadamente un millón de niños estadounidenses crecen con padres solteros y la mayoría están muy bien. Pero ellos pueden decirle que se necesita un esfuerzo muy grande para entrenarse para ser un buen padre, al igual que con cualquier otra habilidad.



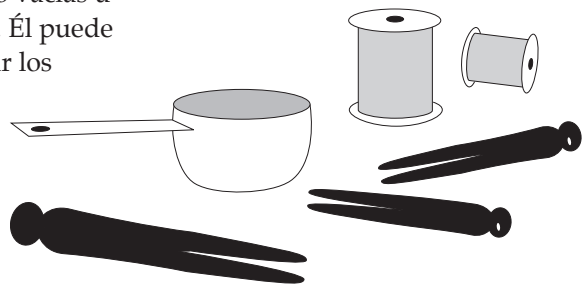
Los artículos caseros como juguetes

Cualquier cosa con la que al bebé le gusta jugar es un juguete. Busque en su casa. Probablemente tiene muchos objetos que se pueden usar como juguetes sin ningún peligro.

Asegúrese de que todos los juguetes para el bebé sean demasiado grandes para que pueda tragárselos, que no tengan orillas afiladas y que no haya ningún peligro si los muerde.

Éstas son algunas ideas:

- ♥ Su bebé probablemente está listo para los recipientes que caben uno dentro de otro. Usted puede comprar un juego de tazas que caben una dentro de otra o puede permitirle que juegue con las tazas de medir o con los recipientes de plástico para guardar alimentos. Estos objetos le permiten comprender los conceptos de "más grande y más pequeño" y "adentro y afuera." También son buenos como juguetes para la bañera.
- ♥ Use ganchos de tendedero antiguos — no los que tienen un resorte — y una caja o una lata de café para que el bebé aprenda "poner y quitar." Muéstrela cómo poner los ganchos en la orilla de la lata o de la caja y luego cómo sacarlos. El bebé puede practicar "adentro y afuera" poniendo los ganchos de tendedero en el recipiente y luego vaciándolos.
- ♥ Corte un hoyo en la tapa de una caja de avena o de harina de maíz donde el bebé pueda dejar caer bobinas grandes de hilo vacías u otros objetos redondos. Él puede sacar la tapa para vaciar los objetos.
- ♥ A los bebés les gusta hacer otras cosas con los juguetes además de examinarlos. El construir torres con bloques o poner anillos en un palo lo ayudan a desarrollar la coordinación entre los ojos y las manos. Usted puede hacer bloques con cajas de leche vacías y enjuagadas. Abra la parte superior y doble los lados hacia abajo para hacer un cubo. Use cinta adhesiva para cerrar cada cubo. Las cajas cuadradas de toallitas para bebés enjuagadas también sirven de bloques.
- ♥ Es posible que al bebé le gusten los juguetes más grandes también. Una caja de cartón a la que se le han cortado los extremos puede ser un **túnel**. El bebé también puede rodar sobre una almohada o sobre una pelota de playa y meterse dentro de una bolsa de papel del supermercado.
- ♥ A los niños les encanta hacer lo que hacen sus padres. Cuando llegan a los 12 meses, aproximadamente 1 de 4 bebés imitan las tareas domésticas. Si usted pinta, deje que el niño pinte con agua. O déle al niño una escoba, un martillo de juguete, un trapo para sacar el polvo u otro objeto para que trabaje igual que usted. ¡Diviértase con el bebé!



Sección especial para los padres que trabajan

“A veces me siento culpable. ¿Soy un pésimo padre o una pésima madre porque tengo que estar en el trabajo y lejos del bebé todo el día?”

Por supuesto que no. Pero, en estos días, es difícil ser un buen padre o una buena madre y ser un buen trabajador al mismo tiempo. Si usted obtiene cuidado infantil de buena calidad para su bebé y hace lo que puede para ser un padre o una madre sensible el resto del tiempo, generalmente el bebé estará bien.

Las investigaciones con madres que trabajan revelan, en general, que las relaciones entre la madre y el niño son un poco mejores cuando las mujeres trabajan fuera de la casa a tiempo parcial en vez de trabajar a tiempo completo. Pero las investigaciones también demuestran que **lo que usted hace con el bebé cuando están juntos** es más importante que el número de horas que usted trabaja fuera de la casa.

Por ejemplo, generalmente los bebés forman sus primeros vínculos fuertes con su padre y con su madre durante el mismo período (aproximadamente desde los 6 a los 8 meses), aunque un padre trabaje a tiempo completo y el otro se quede en casa con el bebé.

Desde el punto de vista del bebé, lo importante es que reciba cuidado de buena calidad todo el día — ya sea del padre o de la madre o de la persona que lo cuida.

¿Entonces, no es importante la cantidad de tiempo que paso con el bebé?

No estamos de acuerdo. Por ejemplo, algunos padres casi no pasan tiempo jugando con sus bebés. ¡Eso no es suficiente tiempo! Las investigaciones indican que sería beneficioso para estos bebés si recibieran más estimulación y más cuidado de sus padres.

Es posible que los padres que no participan en la crianza de sus niños crean que los bebés son la ocupación de las mujeres. O quizás estos hombres simplemente no saben qué hacer con un bebé.

Los investigadores científicos creen que es bueno para los bebés tener un vínculo cercano con más de una persona. Si el bebé tiene un sólo padre, otras personas — como los abuelos, los hermanos y las personas que lo cuidan — pueden ser importantes para él. Los padres no deben pensar que tienen que estar con el bebé todo el día, todos los días. Esto es difícil para usted y es posible que no sea lo mejor para el bebé.



Para los padres que están en casa

Si usted decidió quedarse en casa con el bebé, eso es fenomenal. Este tiempo que pasen juntos será bueno para usted y para el bebé. Los bebés crecen sanos gracias al cuidado sensible y afectuoso que les dan sus padres.

Usted tendrá más tiempo para tomar en brazos al bebé, para jugar y hablar con él. Los padres son los primeros y los más importantes maestros del bebé. La relación afectuosa que desarrollen usted y el bebé lo ayudará a sentirse seguro para explorar y aprender sobre el mundo que lo rodea.

Algunos padres hacen una cita con regularidad para juntarse con otros padres que están en casa y con sus bebés. Piense en juntarse con dos o tres padres una vez a la semana por una hora más o menos. Al bebé le gustarán estos grupos de juego y ¡es posible que a usted le gusten aún más!

Si está en casa todo el día con el bebé, asegúrese de tomar tiempo para sí misma/o y de pasar tiempo con otros padres y amigos. Los bebés crecen mejor cuando sus padres están felices.

Hágase un favor...

Si se siente demasiado tensa/o con la crianza, es posible que necesite darse un regalo — un poco de tiempo solamente para usted. Aunque sea un padre soltero o una madre soltera, usted puede intercambiar cuidado infantil con otro padre o intercambiar un servicio como preparar una comida a cambio de unas horas para sí mismo/a. Usted se ha ganado este tiempo, se lo merece y usted no tiene que sentirse avergonzado/a de pedirlo.

Éstas son algunas sugerencias sobre cómo pasar tiempo consigo mismo/a:

- ♥ Tómese un baño por un largo tiempo, salga a caminar o vaya a nadar; vea una película o lea un libro sin ser interrumpida/o.
- ♥ Planifique su futuro. Busque información sobre clases que le gustaría tomar, trabajos a los que le interese postular y actividades que le gusten.
- ♥ Pase tiempo con sus amigos — sin niños.
- ♥ Hable con alguien sobre la tensión que siente y sobre lo que podría hacer para reducirla.

Cuando tome tiempo para sí mismo/a, se sentirá renovado/a y listo/o para enfrentarse a la crianza otra vez.



La práctica del uso de la cuchara

La mayoría de los bebés no aprenden a comer con una cuchara hasta mucho después del primer cumpleaños. Pero ofrézcale al bebé una cuchara en cuanto la desee.

El alimento que él trata de recoger con la cuchara a veces se cae al suelo. Pero está aprendiendo. Y necesita practicar para desarrollar la habilidad de usar la cuchara.

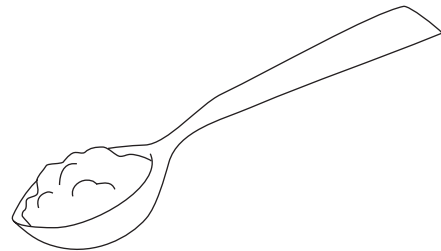
Estos son algunos alimentos que se quedan en la cuchara cuando se recogen. El bebé puede saborearlos mientras practica el uso de la cuchara:

- ♥ puré de manzanas
- ♥ cereal cocido (avena, crema de arroz o de trigo)
- ♥ requesón
- ♥ macarrones con queso
- ♥ frijoles cocidos y molidos
- ♥ papas o batatas molidas
- ♥ puré de verduras o frutas o verduras y frutas molidas
- ♥ yogur

Si le preocupa que el bebé no esté comiendo suficiente comida, use dos cucharas — una para usted y otra para él. Si el bebé se lo permite, déle bocados entre medio de sus esfuerzos por usar la cuchara.

Acuérdese de crear un ambiente alegre durante las comidas, no un ambiente de frustración. Los bebés que tienen hambre quieren comer. Sus padres y las personas que los cuidan tienen la responsabilidad de ayudarlos a desarrollar actitudes positivas hacia los alimentos.

Con mucho elogio, con un poco de paciencia y con aliento, el bebé puede probar una variedad de sabores y de texturas en los alimentos nuevos. Los hábitos de alimentación positivos empiezan en la infancia.



Las comidas familiares

Al bebé le encanta comer con el resto de la familia. Y es bueno para el bebé también. Las investigaciones demuestran que las familias que cenar juntas tienen niños que tienen más éxito en la escuela y que desarrollan patrones de conducta más positivos.

Las comidas familiares regulares también promueven hábitos alimenticios más sanos en los niños. Cuando los miembros de la familia comen juntos en vez de comer a la carrera, se consumen más frutas

y verduras y menos alimentos azucarados y grasas que no son saludables.

Por lo tanto, reserve tiempo casi todos los días para cenar juntos e incluya al bebé. Incluso usted podría crear una tradición familiar en la que cada persona hable de algo agradable que le pasó ese día o de una cosa que hizo por otra persona. Pero lo más importante es que los miembros de la familia pasen tiempo juntos.

Mi bebé le dijo “Mamá” a la maestra del centro de cuidado infantil.

Las madres que usan cuidado infantil todo el día se preocupan de que los bebés sientan más amor hacia la persona que los cuida que hacia sus padres. Cuando el bebé le dice “Mamá” a otra mujer, es posible que usted se sienta herida, celosa, culpable o confundida.

Las investigaciones demuestran que los bebés en los centros de cuidado infantil forman vínculos afectuosos fuertes con las personas que los cuidan. Su bebé usa a la persona que lo cuida de la misma manera que la usa a usted: para que le calme sus temores y para que lo haga sentirse seguro.

Pero las investigaciones también revelan que las personas que cuidan a los bebés no reemplazan a los padres. Se hicieron algunos estudios en pueblos comunales en Israel, donde los bebés viven y duermen en casas infantiles especiales con personas entrenadas para cuidarlos. Los bebés ven a sus padres por aproximadamente 3 horas solamente cada noche.

Incluso en este caso extremo, los bebés tienen un vínculo más fuerte con sus padres que con las personas que los cuidan. Los bebés forman los mismos vínculos fuertes con padres adoptivos también.

Los resultados de las investigaciones son claros: la persona que cuida al bebé no compite con usted. Él o ella la ayuda a criar al bebé, pero nunca la reemplaza a usted.

Desde el punto de vista del bebé, es bueno tener vínculos fuertes con la persona que lo cuida. El bebé necesita sentirse seguro y amado en todos los lugares en que pasa tiempo — en la casa y en el centro de cuidado infantil.

Si el bebé se equivoca y le dice “Mamá” a la maestra del centro de cuidado infantil, usted puede decirse, “¡Qué bien! Mi bebé se siente seguro y amado por la maestra.” Pero usted sabrá que nadie la puede reemplazar a usted.



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.

