



El Primer Año del Bebé

M E S

11-12

Los cambios que se observan en el bebé

Su pequeño está muy ocupado parándose y caminando por el cuarto, sujetándose de los muebles. Es posible que el bebé tome unos pocos pasos por sí solo. A algunos bebés les gusta tanto pararse ¡que se niegan a sentarse! Con el tiempo, esto se les pasará.

Mientras tanto, es posible que usted tenga que cambiarle el pañal al bebé cuando está de pie o usar un juguete especial solamente para los cambios de pañales para convencerlo de que se acueste. No le permita que se pare en la silla alta, ni en el carrito del supermercado ni en el cochecito.

Es posible que el bebé pueda decir varias palabras y que comprenda muchas más. Él aprende palabras nuevas oyéndola a usted cuando le habla. Señale colores y objetos para ayudarlo a aprender.

Es posible que el bebé reconozca a ciertas personas, aunque se cambien el pelo, o los anteojos o se dejen crecer bigotes. Su memoria para recordar a las personas está mejorando. Confía en algunas personas más que en otras y le gustan algunas personas más que otras. No se sorprenda si él tiene miedo de los extraños.

Advertencia de seguridad con respecto a los sillones reclinables

Varios niños han sido heridos o han muerto en accidentes con sillones reclinables. Estos niños tenían entre 12 y 30 meses de edad, estaban solos en el cuarto y se treparon en el soporte para los pies del sillón.

La cabeza y el cuello de un niño pueden quedar atrapados entre el soporte para los pies y el sillón, si el sillón se pliega.

Si usted tiene un sillón reclinable, asegúrese de:

- ♥ Mantener siempre el sillón que no está ocupado en la posición vertical.
- ♥ No permitir que los niños jueguen en el soporte para los pies, aunque un adulto esté sentado en la silla.

Informe de cualquier accidente con sillones reclinables — o con cualquier producto infantil — a la Consumer Product Safety Commission (Comisión de Seguridad de los Productos para el Consumidor) al **(800) 638-CPSC** o en www.cpsc.gov.



Dos minutos para divertirse

Algunos padres creen que deben reservar períodos de tiempo especiales para jugar con el bebé o para enseñarle cosas nuevas. Ésa es una buena idea, pero a veces usted no tiene mucho tiempo.

Los niños se contentan con la atención que reciben de usted en muchos momentos breves. Aprenden a divertirse por sí mismos, con su ayuda.

Se necesitan menos de 2 minutos para:

- ♥ Darle al niño un abrazo y un beso.
- ♥ Pellizcar los dedos del pie del bebé.
- ♥ Jugar a las palmitas o al te veo, no te veo.
- ♥ Mostrarle al bebé su nariz o su barbilla o la nariz de usted.
- ♥ Admirar los zapatos del bebé.
- ♥ Mostrarle al bebé una o dos ilustraciones en un libro.
- ♥ Hacerle cosquillas en la barriguita cuando baña al bebé.
- ♥ Levantarlo sobre su cabeza.
- ♥ Mostrarle una hoja o una flor bonita.
- ♥ Darle al bebé una sonrisa amplia.

El bebé lee sus indicaciones no verbales

Los bebés son sensibles a lo que usted dice y a **cómo** lo dice; como por ejemplo, él nota sus expresiones faciales y su tono de voz (indicaciones no verbales).

Por ejemplo, las investigaciones revelan que los bebés saben la diferencia entre el lenguaje que elogia y el lenguaje que critica, incluso cuando las palabras están en diferentes idiomas. Los bebés sonríen y responden positivamente a los elogios, pero fruncen el seño y se ponen tensos cuando oyen regaños.

Asegúrese de que las palabras que usted dice coincidan con sus indicaciones no verbales. Esto le ayuda al bebé a aprender mejor el lenguaje.



Alerta sobre los trituradores de papel

- Ponga los trituradores de papel sobre un escritorio, lejos de deditos curiosos.
- Mantenga el triturador de papel apagado cuando no se esté usando.
- Nunca permita que un niño pequeño use el triturador. Aunque el padre o madre supervise, un niño puede aferrarse al papel y sus dedos se pueden quedar atrapados en el triturador.

El bebé quiere que usted sepa:

Cómo crece:

- ♥ ¡Se para solo por unos momentos!
- ♥ Sostiene un juguete en una mano y usa la otra mano para aferrarse a algo y pararse.
- ♥ Incluso, es posible que salude con la mano y se vuelva mientras está de pie, sin caerse.
- ♥ Camina si usted le toma una o ambas manos.
- ♥ Sostiene un lápiz o un lápiz de cera y le encanta hacer rayas.

Cómo habla:

- ♥ Sabe que las palabras se usan para identificar objetos.
- ♥ Es posible que use una palabra para expresar un pensamiento completo.
- ♥ Balbucea y farfulla palabras sin sentido muy a menudo.

Cómo responde:

- ♥ Copia todo lo que ve y luego lo hace de su propia manera.
- ♥ Trata de obtener su aprobación y se esconde cuando sabe que usted está disgustada.
- ♥ Es posible que la/o ponga a prueba a usted para ver cuáles son los límites.

Cómo comprende:

- ♥ Ve su expresión y la copia. ¡Está aprendiendo de usted!
- ♥ Trata de ladrar o de maullar cuando ve un perro o un gato. Está aprendiendo cómo funcionan las personas, los animales y las cosas.
- ♥ Le gusta mirar ilustraciones en libros y revistas.
- ♥ Sabe que las herramientas lo ayudan. Por ejemplo, empuja una silla enfrente de él para afirmarse mientras camina.

Cómo se siente:

- ♥ Es posible que se aferre a usted, especialmente en situaciones nuevas.
- ♥ Le encanta negar con la cabeza y decir “no,” incluso cuando quiere decir “sí.”
- ♥ Es posible que llore, grite y que le den rabetas si no consigue lo que quiere.
- ♥ Se siente culpable cuando hace algo malo.

Cómo puede usted ayudarlo a aprender:

- ♥ Haga rodar una pelota en el piso para que él gatee en su busca.
- ♥ ¡Permítale que la/o ayude! Deje un trapo para lavar platos o una tasa de plástico en la mesa para que él pueda traérsela.
- ♥ Ayúdelo a practicar a pasar las páginas de los libros de tela o de cartón. Pronto será capaz de hacerlo solo.
- ♥ Permita que tome latas y cajas de alimentos en el supermercado. Muéstrelle las ilustraciones y dígame lo que son.

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 ayudarlo en el aprendizaje de cada habilidad nueva.

Cómo guiar al bebé: Cómo arreglárselas con la frustración del bebé

A veces, los bebés se frustran y se enojan cuando no pueden hacer lo que quieren. De vez en cuando, al bebé le puede dar una rabieta cuando se queda atascado en el medio de las escaleras o cuando no le dan una galleta.

¿Qué puede hacer usted cuando el bebé está aullando, chillando y pateando? Eso depende de la situación. Si el bebé está disgustado porque no puede bajar las escaleras o no puede sentarse cuando está de pie, enséñele **cómo hacerlo**. Pronto tendrá las habilidades para alcanzar sus deseos.

Si el bebé está disgustado porque no le dan una galleta o porque no se le permite jugar con sus anteojos, trate de interesarlo en una actividad o en un objeto diferente. Si esto no es eficaz, **finja ignorarlo** mientras arregla el cuarto o lava los platos. Quédese cerca y tenga paciencia.

Cuando él vea que usted no está poniéndole atención, después de un rato se calmará. **Una vez que el bebé esté tranquilo, déle un abrazo y un poquito de comprensión**. Sus emociones fuertes son difíciles de sobrellevar para usted, pero lo asustan a él.

¿Qué hacer cuando el bebé se disgusta en un lugar público, como por ejemplo, en el supermercado? Esto es más difícil. Como dijimos antes, trate de interesarlo en otra cosa, como un juguete o una ilustración en una caja de cereal. Una vez que el bebé se frustra, es posible que usted tenga que soportar los resultados. O tómelo en brazos y váyase del supermercado.

Su bebé no es el primero en chillar o llorar en público y no será el último. Incluso las personas que fruncen el ceño y hacen comentarios, probablemente han tenido la misma experiencia. Ignórelos.

No se tiente a pegarle cuando está disgustado. El bebé ya no puede controlarse. Le da aún más miedo cuando **usted** está enojada y no se puede controlar. Resista el impulso de hacer algo. A la larga, **el no hacer nada** terminará estos arrebatos ruidosos más rápidamente.



¿Es muy activo su bebé?

¿Está siempre moviéndose el bebé, no quiere parar para comer, ni para descansar ni para que le cambien el pañal? Todos los bebés van de un lado para otro, pero algunos son más activos que otros.

El tener un bebé con mucha energía a veces parece ser una bendición y otras veces, una gran dificultad. Es posible que el bebé activo esté listo para caminar, lo que es muy emocionante, pero impedir que se suba a la mesa o a los mesones puede convertirse en una tarea muy difícil.

Si usted también es una persona activa, es posible que goce especialmente de tener un niño activo y posiblemente le sea fácil mantenerse a su paso. Si usted tiene menos energía, es posible que el bebé la/o canse más fácilmente. Usted deberá encontrar válvulas de **escape aceptables** para que el bebé use toda esa energía.

Éstas son algunas ideas:

- ♥ Lleve al bebé al parque o al patio de recreo a menudo para que corra y juegue.
- ♥ Déle un túnel hecho con una caja grande de cartón para que el bebé gatee por él.
- ♥ Juegue juegos activos con el bebé; eche a rodar una pelota para que él la persiga o finja que usted lo persigue.
- ♥ Déle al bebé juguetes que él pueda empujar, tirar o en los que se pueda trepar.

Recuerde, usted debe establecer límites para lo que el bebé puede hacer. Pero todos estarán felices si usted le proporciona a su niño actividades sin peligro que le permitan usar su energía.

Con quién hablar sobre la crianza

¿Con quién puede usted hablar acerca del bebé? Las investigaciones revelan que los padres con más habilidad para la crianza tienen personas con las que pueden hablar y de las que pueden aprender.

Si usted usa servicios de cuidado infantil, piense en hablar con la persona que cuida al niño. Ellas saben generalmente lo que es normal y lo que no lo es. A menudo conocen docenas de maneras de empezar a darle al bebé alimentos nuevos o cómo hacer que el niño se duerma. Han aprendido de otros padres como usted.

También lo conoce muy bien y se preocupa por usted. Se alegran de tener una oportunidad de hablar con los padres. Por lo tanto, reserve tiempo para hablar de lo que usted encuentra eficaz y de lo que no lo es. Descubra lo que puede aprender.

Recordatorio de las vacunas para el bebé

Es posible que sea tiempo de ponerle más vacunas al bebé en los próximos meses. El bebé necesitará inyecciones para influenza tipo B (Hib); sarampión, paperas, rubéola (MMR); neumonía (PCV); varicela y difteria/ tétano/tos ferina (DTaP); y hepatitis A.

Si usted no está segura de cuáles vacunas necesita su bebé, llame al médico, clínica o al especialista en madres y niños tribal. Estas vacunas son mucho más seguras de lo que sería la enfermedad.

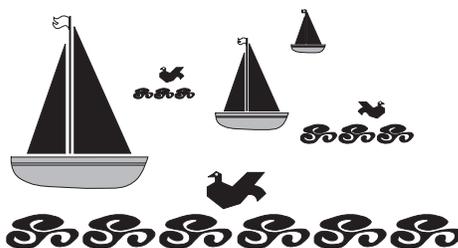
El Horario de Inmunizaciones de American Academy of Pediatrics (la Academia Americana de Pediatría) está disponible en línea en: www.aap.org/immunization/IZSchedule.html.

La seguridad del bebé en el agua

Jugar en la bañera, en la piscina o en la playa puede ser muy divertido para el bebé. Pero el agua puede ser peligrosa.

Éstos son algunos consejos para que el tiempo en el agua sea libre de peligro y divertido:

- ♥ Las lecciones de natación para niños pequeños pueden ser una manera divertida de introducir a los niños al agua. El mayor riesgo de las lecciones de natación es que los padres desarrollen un sentido falso de seguridad. American Academy of Pediatrics no recomienda lecciones para niños menores de 1 año. Visite su sitio web sobre la seguridad en el agua en www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-play/pages/Water-Safety-And-Young-Children.aspx.
- ♥ No deje que el bebé trague mucha agua en la piscina o en la playa; podría enfermarlo.
- ♥ Los juguetes que flotan son divertidos, pero pueden perder el aire repentinamente; por lo tanto no son un sustituto para un padre o madre vigilante o para prevenir que el niño se ahogue. **NUNCA** deje a un niño pequeño solo cerca del agua, ni siquiera por un minuto. Asegúrese de que su bebé o niño pequeño esté a su alcance — “dónde lo pueda tocar.” Enséñele a su niño a esperar que venga un adulto antes de meterse al agua.
- ♥ Si usted tiene una piscina o usa una piscina, enseñe conducta apropiada para la piscina. No permita que los niños corran ni que jueguen juegos violentos cerca de la piscina. Nunca deje la piscina a medio cubrir. Un niño podría quedar atrapado bajo la cubierta.
- ♥ Evite nadar con el bebé en estanques. El cuerpo de un bebé todavía no es capaz de defenderse contra ciertas enfermedades que se pueden transmitir fácilmente en el agua.
- ♥ Prevenga las quemaduras de sol usando bronceador con filtro solar impermeable con un SPF (factor de protección solar) de 15 o más alto. Vuelva a aplicar el bronceador por lo menos cada 2 horas.
- ♥ Tenga cuidado con el agua poco profunda. Algunos bebés se han ahogado en baldes y en tazas del inodoro porque sus cabezas pesadas han quedado atrapadas al caerse en ellos. Los bebés pueden ahogarse en menos de 2 pulgadas de agua.
- ♥ Aprenda CPR (resucitación cardiopulmonar) para bebés para estar preparada/o en caso de un accidente. Pregúntele al médico, en la clínica o en la Cruz Roja local sobre clases de CPR. Usted también puede inscribirse para una clase en línea en www.redcross.org/. Consulte el boletín titulado *El primer año del bebé*, Mes 6-7.



Desarrolle la autoestima de su niño

¿Cómo quiere usted que se sienta su niño hacia sí mismo? ¿Desea usted que el bebé crezca creyendo que es una persona buena, capaz de enfrentarse a las situaciones que le presenta la vida? ¿Desea usted que se lleve bien con otras personas y que comparta sus sentimientos?

Los sentimientos que tiene una persona sobre sí misma se llaman **autoestima**. Tener una buena autoestima significa que la persona tiene sentimientos positivos sobre sí misma.

Los niños con buena autoestima tienen más éxito en la escuela y en la vida.

La autoestima empieza en el hogar. Si usted desea que su niño desarrolle buena autoestima, usted debe tener sentimientos positivos hacia él y hacérselo saber. ¿Cómo puede usted hacer esto? Dígale al bebé que usted piensa que él es un niño maravilloso. Dígale que él es importante para usted. Demuéstrele afecto con muchos besos, abrazos y sonrisas. Déle momentos de atención total todos los días y escúchelo.



Cuando el niño haga algo que a usted no le gusta, usted tiene la opción de corregirlo de una manera que no dañe su autoestima. No le grite a su niño ni le diga que es un niño muy malo. En vez de eso, diga: "Me enoja cuando tú..." El bebé aprenderá, sin sentir que ha fracasado. Sea justa/o y consistente. Enséñele a tomar buenas decisiones.

Trate de señalar por lo menos cinco cosas que el bebé hace **bien** cada día. En vez de decir "Bien hecho," describa lo que el niño ha hecho. Usted puede decir, "Me gusta la manera bondadosa con que acaricias al gatito," "Recogiste tu ropa," o "Corriste muy rápido." Exprese sus elogios en forma específica, pero no exagere. Los elogios vacíos no son útiles.

Dígalos "por favor" y "gracias" a sus niños. Los niños son personas también. Cuando usted dice por favor y gracias, ellos aprenden a respetarse a sí mismos y a respetar a otras personas.

Lleve de compras al bebé

¿Lleva usted al bebé al mercado? A algunos niños les gusta hacer esto. Otros se emocionan demasiado con todos los colores, olores y sonidos y es posible que se porten mal.

Si el bebé puede tolerar la estimulación, las compras en el supermercado pueden ser una experiencia divertida. Planifique los viajes después de las comidas y de las siestas, si puede, cuando el bebé esté descansado y no tenga hambre. Antes de salir, dígale al bebé adónde van y qué van a hacer.

Usted puede ayudar al bebé a aprender hablándole y señalando los diferentes alimentos. Cuando usted está escogiendo algunas manzanas usted puede decir, "Necesitamos cuatro manzanas rojas, ¿Ves? Una, dos, tres, cuatro." Cuando compre cereal, muéstrele la caja, sacúdala y muéstrele lo que hay adentro cuando vuelva a su casa.

Las investigaciones demuestran que los niños inteligentes tienen padres que les dan este tipo de estimulación.

Es posible que usted desee llevar un juguete o una merienda nutritiva de su casa o permitirle que sostenga algo que no se rompa para mantener esas manitas ocupadas.

No le permita al bebé que se pare en el carrito del supermercado. Use la correa del asiento para que se quede sentado.

Nunca deje al bebé solo en el automóvil, ni siquiera por un minuto.

¿Se preocupa usted por la alimentación del bebé?

Si el bebé es muy activo, es posible que usted haya notado que no está subiendo de peso como antes. Esto ocurre porque el bebé está usando más calorías para su actividad constante. El hecho de que su peso esté aumentando más lentamente no quiere decir que no esté sano.

Usted y el bebé se pondrán nerviosos si usted se preocupa por lo que el bebé come y lo que no come. No espere que el bebé limpie el plato ni que coma "solamente un bocado más." Confíe que el bebé sabe cuánto necesita comer.

A medida que el bebé va de un lugar a otro y explora, se está volviendo más independiente. Es posible que insista en alimentarse solo. O es posible que esté un poco atemorizado por sus nuevas habilidades y que se aferre a usted durante las comidas. Puede que se niegue a sostener una taza o una cuchara y que exija que se le alimente.

Aunque su pequeño sea un niño que se aferre o uno que quiera alimentarse solo, trate de mantener la calma y de ser paciente. La paciencia resultará en menos problemas con la alimentación ahora y más adelante.

No use dulces para distraer a un niño que está exigente o descontento. Esto le enseña al niño a usar los alimentos por razones emocionales, como por ejemplo, cuando se siente tenso o aburrido. Esto podría contribuir a problemas de alimentación en el futuro.

Actividad: el juego del espejo

Éste es un juego con un espejo que usted puede jugar con el bebé para ayudarlo a aprender qué apariencia tiene.

Cómo jugarlo:

- ♥ Sostenga al bebé sobre el mesón del baño o sobre la cómoda enfrente del espejo. Párese detrás de él y señale el reflejo del bebé.
- ♥ Use el nombre del bebé y diga: "Veo a Johnny. ¿Dónde está Johnny? Busca a Johnny. Mira a Johnny." Anímelo a que se señale a sí mismo en el espejo copiándola a usted: "Ésta es mi nariz. ¿Dónde está la nariz de Johnny?"
- ♥ Haga lo mismo con juguetes y con otros objetos. Tómelos uno a la vez y póngalos detrás de la cabeza del bebé. Muévalos hacia un lado o hacia el otro para que él los vea; ¡le encantará esto!

♥ Nombre los objetos y dígame algo sobre cada uno, como por ejemplo: "Esta es una **pelota**; es **redonda**."

♥ Pregúntele al bebé, "¿Dónde está la pelota?" Anímelo a que la señale en el espejo.

♥ ♥ ♥

Actividad: los juegos de imitación

- ♥ Haga sonidos de animales cuando le muestre al bebé ilustraciones de animales. Es posible que el bebé los imite.
- ♥ Hágale caras divertidas al bebé. Por ejemplo, abra y cierre los ojos y la boca, mueva la cabeza de un lado para otro y de arriba para abajo o saque la lengua y muévela. Observe cómo el bebé la imita.



Hágase un favor...

Los días buenos y los días malos

¿Sabe usted que todos los padres tienen días malos? Todos los padres se sienten agotados a veces.

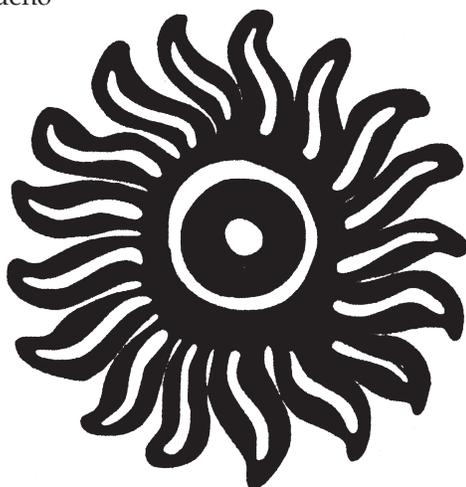
Cuidar a un niño pequeño puede hacerlo/a sentir que nunca tiene ni un solo minuto para sí mismo/a, a menos que lo encuentre después de la medianoche y entonces, es posible que sea interrumpido por un pequeño llanto. Además de eso, si usted es como la mayoría de los padres de niños pequeños, usted apenas puede mantener los ojos abiertos después de las 8 de la noche.

Es posible que se pregunte si alguien ha encontrado una manera más fácil de hacer este trabajo. Durante los días malos, es posible que usted se pregunte si está cometiendo algún error.

Nadie conoce una manera fácil y rápida de criar bien a los niños. Es común que el cuerpo de los padres esté un poco adolorido. Es posible que usted también se sienta emocionalmente magullado/a. No se desanime. Probablemente usted lo está haciendo muy bien. El cansancio es parte de la crianza. Puede ser útil recordar que después de estos días malos vienen días buenos y que todo esto pasará a medida que el pequeño se vuelve menos exigente.

Los niños pequeños necesitan padres que traten de ser las mejores personas que son capaces de ser con ellos todos los días. Pero esto no significa que tendrán éxito todo el tiempo. Permítase algunos errores sin sentimientos de culpabilidad todos los días. Cuando no se sienta bien, trate de no preocuparse de ser un padre o una madre o una familia fenomenal. Mientras más se pueda reír de todo y pueda realmente **disfrutar** de su bebé, más fáciles serán sus días.

Los bebés y los niños pequeños pueden ser exigentes. Si usted siente a veces que ya no le quedan fuerzas, llame al médico, al consejero espiritual o a un buen amigo para desahogarse y hablar. Aunque a veces se sienta abrumado/a, eso no le impide ser un buen padre o una buena madre; usted sigue preocupándose y amando a su niño. Cuando usted habla de sus problemas, esto demuestra que usted es responsable y reconoce que necesita ayuda.



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.

