



# El Primer Año del Bebé

M E S

12

## Los cambios que se observan en el bebé

Probablemente su niño está pasando mucho tiempo aprendiendo a caminar. Es posible que se apegue mucho a usted ahora. Trate de darle el afecto adicional que necesita. Esto lo ayudará a volverse más independiente dentro de poco.

El deseo de caminar es tan fuerte que es posible que interfiera con la alimentación y con el sueño.

Posiblemente le sea difícil al bebé relajarse y dormirse. Es posible que se meta o que dé saltitos en la cuna. Si la cuna se mueve, sáquele las ruedas. Un masaje en la espalda o mecerlo en la mecedora puede ayudarlo a quedarse dormido.

¿Ha notado usted que al bebé le gusta hacer pequeños recados para usted, como por ejemplo traerle cosas? Él tiene una mayor habilidad para comprender que para hablar en este momento.

Su pequeño puede ser capaz de decir unas pocas palabras — pero sus palabras expresan pensamientos completos. Esto lo confunde a usted. Cuando el bebé dice “Mamá,” ¿cuál de estas cosas es la que quiere decir?: “¿Dónde está Mamá?” o “Quiero a Mamá” o “Juega conmigo, Mamá.”

## ¿Qué cambios se avecinan?

Al final del primer año, el bebé ya ha desarrollado su propia personalidad. El bebé se ha incorporado totalmente a su familia. ¡Es difícil imaginarse cómo era la vida antes que llegara él! En los próximos meses, espere con anticipación los siguientes cambios en su niño:

- ♥ Duerme aproximadamente 12 horas por la noche y se despierta temprano.
- ♥ Ciertos días necesita una siesta más larga.
- ♥ Generalmente quiere atención cuando se despierta.
- ♥ Tiene un apetito que varía, especialmente cuando le están saliendo los dientes. Después de los 12 meses, los niños crecen más lentamente y comen menos.
- ♥ Hay una “explosión” de lenguaje. Es posible que el bebé de 12 meses hable dos o tres palabras. Un niño de 2 años puede saber de 200 a 300 palabras.
- ♥ Explora y juega con sus genitales. Esto es una curiosidad normal.
- ♥ Empieza a mostrar independencia sin saber claramente lo que quiere. Es posible que usted lo oiga decir “¡No!” y “¡Yo hace!” muy a menudo.

## Los recuerdos

¡El bebé y la familia han progresado mucho!

Cuando nació, el bebé probablemente pesaba entre 5 y 9 libras. Ahora ha triplicado su peso.

Cuando nació, el bebé comía muchas veces al día y durante la noche.

Ahora come comidas regulares igual que usted, incluyendo una variedad de alimentos sólidos. ¡Puede ayudar a alimentarse solo!

Cuando nació, el bebé apenas podía levantar su cabeza pesada del colchón. Ahora se puede sentar, parar, agacharse y posiblemente dar unos pocos pasos.

Cuando nació, el bebé no podía alcanzar las cosas que veía. Ahora recoge objetos muy pequeños con el pulgar y el índice, cambia cosas de una mano a otra y pone un objeto dentro de otro.

Cuando nació, el bebé se comunicaba solamente por medio del llanto.

Ahora sonríe, se ríe, frunce el ceño. El bebé muestra ira, temor, alegría, curiosidad y amor, e incluso puede que diga unas pocas palabras.



## Hacia el final de los 12 meses, la mayoría de los bebés puede:

- usar gestos simples (decir adiós con la mano).
- hacer sonidos como “ma” y “pa.”
- imitar acciones cuando juega (aplaudir cuando usted aplaude).
- responder cuando se le dice “no.”

Es posible que su hijo(a) desarrolle estas habilidades antes o después que otros niños. Si le preocupa el progreso de su bebé, usted puede pedir consejos de:

- CDC National Center (Centro Nacional de CDC): 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636) o en línea al [www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)
- Wisconsin Birth to 3 Program (Programa del Nacimiento a los 3 Años de Wisconsin): 1-800-642-7837



## ¿Qué viene a continuación?

En los próximos dos años se necesitará mucha atención, aliento, paciencia, buen humor y la capacidad de maravillarse para que usted guíe y cuide a su niño.

Usted puede obtener ayuda de otra serie de boletines informativos como ésta. *El segundo y tercer año del niño* (B3791S) proporciona esta misma información sobre el desarrollo del niño y además le puede dar ideas para juegos y para crear actividades divertidas de aprendizaje. Comuníquese con la oficina de la Extensión en su condado o localidad o llame gratis al: 1-877-947-7827.

Si tiene acceso al Internet:  
<http://parenting.uwex.edu/>

## El bebé quiere que usted sepa:

### Cómo crece el bebé:

- ♥ Es posible que camine, pero todavía prefiere gatear — ¡es más rápido!
- ♥ También es posible que trate de hacer otras cosas mientras camina, como por ejemplo, saludarla a usted con la mano o recoger su frazada favorita.
- ♥ Cuando está sentado en cuclillas se para empujándose hacia arriba.
- ♥ Trepa y baja por las escaleras si tiene la oportunidad.
- ♥ Incluso es posible que sea capaz de trepar y salirse del corralito o de la cuna.
- ♥ Usa las manos para sacarles la tapa a los frascos.
- ♥ Sostiene cosas en una mano, mientras hace otra cosa con la otra mano.
- ♥ Usa el dedo índice para señalar objetos.
- ♥ Trata de vestirse y de desvestirse, pero no lo hace muy bien todavía.
- ♥ Insiste en alimentarse solo.

### Cómo habla:

- ♥ Repite unas pocas palabras que sabe — es buena práctica.
- ♥ Balbucea frases que suenan como oraciones cortas.
- ♥ Inventa palabras para describir objetos o personas.

### Cómo responde:

- ♥ Confía en las personas que conoce bien.
- ♥ Imita a ciertas personas incluso cuando no están presentes.
- ♥ Todavía les tiene miedo a los extraños y a los lugares que no conoce.
- ♥ Es muy decidido sobre lo que le gusta y lo que no le gusta.

### Cómo comprende:

- ♥ Recuerda más porque su memoria se está volviendo más aguda.
- ♥ Busca un juguete y recuerda dónde lo vio la última vez.
- ♥ Es posible que sea capaz de resolver un problema por ensayo y error.
- ♥ Sigue instrucciones simples y comprende muchas cosas que usted le dice.
- ♥ Tiene personas favoritas y juguetes favoritos.

### Cómo se siente:

- ♥ Empieza a tener un sentido del humor y piensa que algunas cosas son cómicas.
- ♥ Todavía no le gusta estar lejos de usted. Siente alivio cuando usted vuelve.
- ♥ Se siente seguro y feliz compartiendo las comidas con su familia.
- ♥ Siente y demuestra amor y afecto por las personas y las cosas favoritas.

### Cómo puede usted ayudarlo a aprender:

- ♥ ¡Baile con él! Le encanta escuchar música.
- ♥ Busque o haga algunos juguetes que calcen uno dentro de otro para que juegue con ellos.
- ♥ Léale.
- ♥ Déle instrucciones simples que él pueda seguir. Le gusta hacer recaditos para usted.
- ♥ Déle muchos abrazos y besos.

## Cuándo enseñarle al bebé el uso del inodoro

Usted ya ha pasado por un año en el que el bebé ha usado pañales. ¿Estará listo el bebé para aprender a usar el inodoro pronto? Probablemente no.

Las investigaciones demuestran que el niño promedio no está totalmente entrenado en el uso del inodoro hasta los 2½ o 3 años de edad. Algunos se demoran aún más tiempo.

Si usted trata de enseñarle a usar el inodoro demasiado pronto, el niño se disgustará porque no puede hacer lo que usted quiere que haga.

A veces el niño usa el inodoro infantil una o dos veces por casualidad. Entonces los padres creen que está desobedeciendo a propósito cuando no lo hace otra vez. Usted puede evitar muchos problemas esperando a que el niño esté listo — probablemente después de su segundo cumpleaños. Le daremos más información más adelante.



## ¿Es el bebé cauteloso?

¿Se apega a usted el bebé cuando se acercan personas desconocidas?

¿Rechaza él los alimentos, la ropa o los juguetes nuevos?

Aproximadamente un 20 por ciento de los bebés son así.

Aunque muchos bebés son cautelosos con los extraños al principio, algunos se demoran mucho más en acostumbrarse a personas, lugares y cosas nuevas. Estos bebés necesitan que usted:

- ♥ Les presente cosas nuevas muchas veces. ¡La repetición es la clave!
- ♥ Les pida a sus amigos que le den tiempo al bebé para acostumbrarse a ellos, antes de que lo tomen en brazos.

- ♥ Divida las situaciones nuevas en partes más pequeñas y preséntele cada parte varias veces. Por ejemplo, si el bebé va a empezar a ir al centro de cuidado infantil, permítale que conozca a la maestra nueva; que explore el lugar nuevo; que juegue con los juguetes nuevos y que conozca a uno o dos de los otros niños — antes de empezar.

Sea paciente con el bebé. Trate de encontrar un equilibrio entre darle al niño mucho tiempo para acostumbrarse a las cosas nuevas y esperar que intente aceptarlas. Las investigaciones revelan que cuando los padres les presentan a sus niños personas, lugares y cosas nuevas “gradualmente,” estos niños son menos inhibidos cuando llega el momento de asistir a la escuela.



## Los roles sexuales

A veces los padres tienen diferentes maneras de tratar a los niños y a las niñas. Es posible que los padres les den camiones de juguete a los niños y muñecas a las niñas.

Posiblemente, los padres se disgusten si el niño coge una muñeca y juega con ella porque piensan que las muñecas son juguetes para las niñas. Lo mismo puede suceder cuando una niña juega con un camión o con un automóvil de juguete.

Aunque el niño es todavía un bebé, piense en sus propias actitudes con respecto a los roles sexuales. Éste es un buen momento para pensar en los mensajes que usted quiere comunicar acerca de “cómo deben ser los niñitos y las niñitas.”

## Éstas son algunas preguntas para ayudarlo/a a examinar sus actitudes:

- ♥ ¿Reprimo el deseo de abrazar a mi hijo solamente porque es un varón?
- ♥ ¿Espero menos fuerza y dinamismo de una hija que de un hijo?
- ♥ ¿Debo preparar a mi niño para qué tipo de roles cuando sea adulto? ¿Espero que mi hija sea competitiva en su trabajo? ¿Espero que mi hijo sea afectuoso y les de apoyo a sus propios hijos?

## El aprendizaje empieza cuando los niños son pequeños.

Cuando los niños entran a la escuela, algunos saben mucho más que otros. Sus familias les ayudan a aprender.

### Qué puede hacer usted para ayudar al bebé a aprender:

- ♥ **La libertad para explorar** — Cuando los niños inteligentes eran bebés, se les permitió explorar. No estaban en cunas, ni en sillas altas ni en columpios todo el día.
- ♥ **El lenguaje** — Los niños inteligentes tienen padres que hablan más con ellos. Sus padres les explican y amplían las cosas. Por ejemplo, el niño podría decir “Perrito,” y el padre respondería: “Sí. Es un perrito grande y pardo y está moviendo la cola.”
- ♥ **Los paseos** — A los niños inteligentes se les ha llevado a diferentes lugares — al mercado, a la oficina de correos, a la feria, al parque.
- ♥ **Solamente la ayuda necesaria** — Los padres de los niños inteligentes les dan solamente la ayuda necesaria para que puedan hacer lo que quieren hacer. Por ejemplo, los padres podrían poner las sillas juntas para que un bebé que ha empezado a caminar temprano pueda aferrarse a ellas. Luego, a medida que el niño aprende, el padre o la madre separa un poquito las sillas, para que le sea solamente un poquito más difícil. Otro ejemplo: Cuando el bebé tiene dificultad en apilar bloques sobre la alfombra, el padre o la madre puede empezar una pila sobre un libro, proporcionando así una base más firme en la que no se caigan tan fácilmente los bloques. El padre o la madre le provee la ayuda necesaria, y luego permite que el bebé tenga éxito por sí solo.

## La televisión y los niños

¿Qué aprenden los niños de la televisión? La respuesta es: ¡Mucho!

Los niños copian las acciones de las personas y de las caricaturas que ven en la televisión. Las investigaciones demuestran que incluso cuando los niños de 12 meses ven a un adulto jugando con un juguete en la pantalla de un televisor pequeño, más tarde deciden jugar con el mismo juguete y de la misma manera en que lo hizo la persona en la televisión. Ellos imitan lo que ven.

Entonces no es sorprendente que los niños que miran la televisión por mucho tiempo se vuelven más agresivos hacia otros niños. Estos niños pelean más en la escuela. Incluso, tienen historiales criminales más graves cuando llegan a ser adultos. También hay una correlación entre el número de horas que pasan los niños mirando la televisión y los puntajes bajos en lectura y el exceso de peso.

Mirar la televisión puede ser un buen entretenimiento. Pero le aconsejamos que use la televisión cuidadosamente, incluso con el bebé.

- ♥ **Limite el tiempo que pasa su niño mirando la televisión.** La American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría) recomienda que los bebés y los niños pequeños menores de 2 años no miren la televisión. Los bebés y los niños pequeños necesitan relacionarse con los adultos y con otros niños para aprender el lenguaje y desarrollar habilidades sociales. Los reglamentos claros y consistentes son los más fáciles de hacer cumplir. Por ejemplo: “En esta casa nunca miramos la televisión antes del almuerzo.”
- ♥ **Evite usar la televisión como si fuera un niñera o una “droga que se enchufa.”** Cuando usted necesita las dos manos para cocinar, no ponga al bebé en una silla

mecedora enfrente del televisor. En vez de hacer eso, ponga la silla mecedora donde el bebé pueda verla a usted cocinando y donde pueda hablar con usted.

- ♥ **Limite los tipos de programas que ve el bebé.** Por ejemplo, establezca reglamentos que no permitan programas que les enseñen a los niños a ser violentos o a faltarles el respeto a los adultos. Especialmente evite los programas en que el héroe es violento, ya que los niños imitan más al héroe. También evite programas que causen miedo (incluyendo las noticias) que puedan hacer que su hijo(a) se sienta temeroso y posiblemente causen problemas con el sueño.
- ♥ **Mire los programas de televisión para niños con sus niños** y hable de lo que ven. Dígale al niño lo que es real y lo que es falso, cómo se hacen los efectos especiales y lo que hicieron bien o mal los personajes que actuaron en la televisión.
- ♥ **Mire los avisos comerciales con sus niños.** Explique que los avisos están tratando de hacer que la gente gaste dinero, y que los juguetes y los alimentos siempre se ven mejor en la televisión que en la vida real. Algunas familias tienen un reglamento simple que evita muchas discusiones entre los niños y los padres: “Nunca compramos ninguna cosa que veamos en un aviso comercial en la televisión.”

No le hará ningún daño a los niños si usted tira el televisor en la basura. Pero no es necesario que usted vaya a estos extremos — con tal que establezca reglamentos para usar la televisión con cautela.

## Prevenga el envenenamiento infantil

Usted sabe que al niño le gusta ponerse cosas en la boca para saber qué gusto tienen. Es posible que usted no sepa que los niños comen venenos — como bolitas de naftalina o limpiador para el desagüe — aunque tengan mal gusto. Solamente cuando crecemos aprendemos que las cosas que tienen mal gusto pueden ser dañinas.

Usted tiene la responsabilidad de proteger al niño de los venenos que hay en su casa. Ésta es una lista de los productos caseros comunes venenosos que se pueden encontrar en cada cuarto:

### En la cocina

Jabón para la máquina de lavar los platos,\* “limpiador para el horno,”\* cera para los muebles, amonio,\* “lejía.”\*

### En el baño

Medicinas — medicamentos recetados, aspirina y sucedáneos de aspirina, tabletas de vitaminas o de hierro, tranquilizantes, píldoras anticonceptivas, medicinas para el catarro y la tos — cosméticos, enjuague bucal, perfume, limpiador para el desagüe,\* desinfectantes,\* alcohol para frotar.

### La lavandería

Lejías, detergentes, suavizadores para el lavado, quitamanchas.

### En la despensa

Queroseno, líquido para encendedores, gasolina, pintura, disolvente para pinturas, aguarrás, herbicida, insecticidas, veneno para las ratas, abono.

### Otros artículos

Plantas para interiores, plantas para el jardín y el patio, tabaco, cualquier tipo de alcohol, bolitas de naftalina, pedazos de pintura descascarada o polvo de pintura.

### Planifique por adelantado para evitar el envenenamiento:

- ♥ Guarde los productos venenosos en un armario con llave o en un lugar alto fuera de la vista y del alcance de los niños. Vuelva a guardarlos después de usarlos.
- ♥ Busque el número de teléfono del Poison Control Center (Centro de Control de Venenos) y póngalo junto a todos los teléfonos en la casa (1-800-222-1222).
- ♥ Los médicos ya no recomiendan que se use jarabe de ipecacuana para el envenenamiento. Las investigaciones no pudieron demostrar que la ipecacuana les ayudó a los niños que la tomaron.
- ♥ Nunca ponga veneno en un envase para alimentos o bebidas. Alguien podría pensar que es un alimento y podría comérselo.
- ♥ No tome medicamentos enfrente de sus niños. Nunca les diga que las medicinas son “dulces.”
- ♥ Tenga cuidado — es posible que las casas de otras personas no estén a prueba de niños.

### Si hay envenenamiento...

1. Trate de descubrir qué sustancia se tragó el niño. Guarde el envase y la etiqueta. Si el niño vomita y usted no sabe qué ingirió, tome una muestra para que se haga un análisis químico.
2. **Si el niño está despierto**, llame al Poison Control Center (Centro de Control de Venenos) (1-800-222-1222) o al médico inmediatamente. Aunque parezca que el niño está bien, es posible que necesite algún tipo de tratamiento. La rapidez es muy importante.
3. **Si el niño está inconsciente**, llame a la brigada de rescate. Empiece CPR (resucitación cardiopulmonar) si el niño no respira. American Red Cross (Cruz Roja Americana) ofrece clases de CPR infantil. Usted puede inscribirse en línea en [www.redcross.org/](http://www.redcross.org/).
4. **Nunca induzca el vómito si se ha ingerido una sustancia cáustica.** Estos productos causan graves quemaduras en la boca y en la garganta además del envenenamiento. Si el niño vomita, las sustancias lo quemarán otra vez.



*\*Indica que estos productos son cáusticos y que causan quemaduras graves en la boca y en la garganta además del envenenamiento si se los traga. Nunca trate de provocar el vómito si se ha tragado una sustancia cáustica.*

## Muchos bebés necesitan chupar.

A la mayoría de los bebés les gusta chuparse los dedos, chupar los juguetes o los chupetes. Muchos de ellos empiezan a abandonar este hábito por sí solos aproximadamente cuando cumplen un año. Pero otros no lo hacen. ¿Está bien esto?

Algunos bebés se calman más chupando que con ninguna otra cosa. Es posible que a los bebés que amamantan les guste amamantar para consolarse. Chupar tranquiliza a los bebés, especialmente cuando están cansados y agitados. Chupar puede ayudar a proteger el sueño también. Los ruidos y las cosas que podrían despertar a un niño solamente lo hacen chupar más rápidamente.

En un estudio con bebés de 12 meses se descubrió que cuando las madres dejaron al bebé **con** un chupete en un cuarto lleno de juguetes, los bebés se quedaron por más tiempo, exploraron más y jugaron con más juguetes que los bebés de un año **sin** chupetes. El chupete parece calmar los temores de los bebés y por eso exploran más.

¿Se dañan los dientes del bebé cuando chupa? Los médicos no están de acuerdo en cuanto a esto. Algunos creen que chuparse el dedo o chupar un chupete, incluso a esta temprana edad, deformará los dientes del bebé. Algunos creen que lo peor es chuparse el pulgar, pero que los chupetes **diseñados anatómicamente** no causan daño (esto será indicado en el paquete cuando lo compre).

Entre tanto, trate de comprender y respetar la necesidad del bebé de calmarse chupando o con un juguete o una frazada favorita a su lado. Su paciencia le ayudará al niño a abandonar estos hábitos por sí solo cuando esté listo.

## Qué darle de comer al bebé

**La leche** — Con tal que el bebé esté aprendiendo a comer alimentos sólidos además de beber leche materna, está bien seguir amamantando por todo el tiempo que usted y su bebé lo deseen. Cuando el bebé tenga 12 meses, usted puede cambiar de la leche materna o de la fórmula fortificada con hierro a la leche de vaca. La leche integral es mejor que la leche con poca grasa o sin grasa hasta la edad de 2 años. Los niños de 2 años deben empezar a beber leche con poca grasa.

El yogur y el queso proporcionan casi la misma nutrición que la leche. Por lo tanto, estos alimentos pueden reemplazar una parte de la leche que el niño necesita cada día.

**Otros grupos alimenticios** — El bebé ya debe haber desarrollado un gusto por muchos alimentos diferentes. Además de la leche, el yogur y el queso, asegúrese de darle alimentos de cada uno de los siguientes grupos alimenticios todos los días:

- ♥ Alimentos de granos como tortillas, pan, cereal, arroz y pasta. Éste es un buen momento para introducir gradualmente alimentos de granos integrales en la dieta del niño.
- ♥ Verduras. Continúe dándole al bebé muchos tipos diferentes de verduras cada semana.
- ♥ Frutas. Déle al niño pedazos blandos de frutas enteras y jugo de fruta 100 por ciento natural. Limite el jugo a aproximadamente ½ taza (4 onzas) al día. Las bebidas con sabor a fruta pueden tener mucha azúcar añadida y no deben ser parte de la dieta diaria de su niño.
- ♥ La carne y los frijoles. La carne de vaca, cerdo, pollo, pescado, frijoles secos cocidos, huevos y nueces cuando están cocidos apropiadamente y cortados en

trozos pequeños son alimentos nutritivos; pero no les dé a los niños pequeños nueces enteras ni otros alimentos que puedan hacer que se ahogue.

### Desarrolle hábitos alimenticios

**saludables.** El bebé no necesita comer algo de cada grupo alimenticio en cada comida. La mayoría de los bebés tienen patrones alimenticios que difieren enormemente de una comida a otra. Es posible que coman solamente frijoles en una comida y ¡solamente plátanos en la siguiente comida! Pero a lo largo de varios días, comen una dieta equilibrada si usted les ofrece una variedad de alimentos nutritivos en cada comida.

Le recomendamos que no fuerce al niño a comer cantidades específicas o ciertos alimentos. De hecho, cuando se les requiere a los niños que coman ciertos alimentos, aprenden a odiarlos.

### Desarrolle buenos hábitos alimenticios para sus niños:

1. Dé un buen ejemplo sirviendo y comiendo una variedad de alimentos nutritivos.
2. Déles a los niños atención positiva cuando comen de la manera en que usted quiere que lo hagan.
3. Establezca límites razonables para los dulces, las meriendas (snacks) azucaradas, las gaseosas y otras bebidas azucaradas.
4. Ofrézcale a su niño alimentos sanos para las comidas y las meriendas, y deje que él coma la cantidad que necesita. Si no tiene mucha hambre en ese momento, hágale saber que podrá comer otra comida o merienda en un par de horas, pero no le permita que se niegue a comer una comida nutritiva con la esperanza de que podrá llenarse de galletas unos pocos minutos más tarde.

## Cómo guiar al niño: Establezca límites

Su niño comprende muchas cosas que usted dice e incluso es posible que sea capaz de decir unas pocas palabras. Pero el bebé no puede pensar en lo que podría pasar en el futuro y solamente es capaz de tomar decisiones entre las alternativas más básicas.

Esto quiere decir que usted se enfrenta con un desafío: ayudar al niño a aprender los reglamentos para que, con el tiempo, aprenda a controlar su propia conducta. ¿Cómo puede usted hacer esto?

### Éstas son algunas sugerencias:

- ♥ **Sea breve.** El niño comprende frases cortas y simples. Déle razones para sus reglamentos. Pero las explicaciones largas y complicadas no son útiles.
- ♥ **Hable con claridad.** El bebé puede comprender la diferencia entre pararse y no pararse en la silla alta. Pero puede sentirse confundido si el reglamento es "Pararte en la silla está bien cuando estoy junto a ti o cuando te tomo de la mano." Por ahora diga las cosas en blanco y negro.
- ♥ **Sea específico/a.** Dígale al niño lo que no puede hacer y lo que puede hacer. Si el bebé está arrojando bloques, dígale: "Los bloques no son para arrojarlos. Mira, apila los bloques de esta manera." Esté lista/o para llevarlo a otro lugar o para quitarle los bloques. O usted podría darle un juguete blando que pueda arrojar. De esta manera, la atención se dirige hacia lo positivo y no hacia la conducta negativa.

♥ **Sea consistente.** Los niños se pueden ajustar a los reglamentos establecidos por los dos padres o por los padres y la persona que los cuida. Pero no prohíba una actividad — como saltar en la cama — en una ocasión, permitiéndola en otra. Es bueno ser flexible a veces. Pero en general, trate de decidir lo que quiere y sea firme.

♥ **Reconozca sus propias emociones.** A veces los niños hacen cosas que enojan a sus padres. Cuando usted se sienta enfadada/o, admítalo. Pero no haga que el bebé sienta que es una persona mala simplemente porque hizo algo malo. Y no lo asuste con emociones que le den demasiado miedo. Diga en voz firme: "Estoy muy enfadada/o de que hayas hecho eso." Él sabrá cómo se siente usted. Cuando usted admite su ira sin gritar, insultar ni golpear, usted ayuda mucho al niño a enfrentarse con su propio enojo. Él aprenderá a expresar su ira sin hacerles daño a otras personas.

♥ **Alégrese.** Aprecie el humor en todo lo que la/o rodee. No le dé demasiada importancia a todo lo que sucede. En vez de hacer eso, decida con sabiduría cuáles son los problemas a los que quiere dedicar su energía y relájese con lo demás.



### 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](http://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](http://learningstore.uwex.edu).

