



# El Primer Año del Bebé

M E S

10-11

## Los cambios que ocurren en el bebé

¿Ya está diciendo el bebé palabras reales? Cuando un niño recién aprende a hablar usa a menudo la misma palabra para decir varias cosas diferentes. Palabras **reales** son aquellas que significan sólo una cosa.

Si el bebé comenzó el mes pasado a apoyarse y pararse, pronto aprenderá también a agacharse sola. Seguramente le fascinan las escaleras. Si usted pone una puerta en el segundo o tercer escalón, ella podrá aprender a trepar los tres primeros escalones. Pero es importante que usted esté cerca para atraparla si se cae.

Observe las manos del bebé. Probablemente puede tomar las cosas con el índice y el pulgar. ¿Se acuerda cuando tenía que usar toda la mano para meterse la comida en la boca? La bebita ha progresado mucho.

No se preocupe si el bebé no hace las cosas según el horario que usted le tiene. El bebé es especial y desarrollará su propio horario. Siempre que usted vea que progresa en su desarrollo, disfrute y observe su crecimiento.

## Actividad: Enseñe al bebé el juego del "AAAA".

Es importante que le enseñe a su hijo a decir "AAAA" para que abra su boca y saque la lengua. Este truco le facilitará las consultas con el médico. También es útil cuando usted quiera ver lo que se llevó a la boca.

Para enseñarle al bebé, simplemente diga usted "AAAA". Abra bien su boca y saque la lengua. El bebé aprenderá copiándole.

Aunque usted se haya preocupado de asegurar su casa para proteger de peligros al bebé, él encontrará siempre algo que meterse a la boca sin que usted lo vea. ¡No se aterre! El bebé puede sobresaltarse y tragar el objeto.

Actúe como si estuviese jugando al "AAAA". Si el bebé conoce el juego, tratará de imitarla y usted podrá inspeccionar su boca en un segundo.



## Guía infantil: ¿Le gusta al bebé fastidiarla?

¿La fastidia a usted el bebé a propósito? ¿Se va el bebé directo al basurero cuando usted lo está mirando sólo para fastidiarla? Está experimentando para ver cuáles son los límites.

Enseñarle a un niño no se trata solamente de evitar que el bebé haga cosas incorrectas, sino más bien se trata de **facilitar la situación para que haga las cosas en forma correcta**.

¿Cómo se puede facilitar el buen comportamiento? Primero, asegure que usted le presta toda su atención al bebé cuando está haciendo las cosas en forma **correcta**, y no solamente cuando hace cosas incorrectas. A ella le encanta tener su atención.

**Proporcione al bebé juguetes y lugares seguros donde jugar.** Tómela y aléjela de las cosas peligrosas. Actúe como maestra. Explíquela cuando algo está "Caliente" y "Tiene mal gusto", en vez de decirle "NO" a todo lo que hace.

**Sea paciente y bondadosa.** Pero siempre comuníquela en forma clara lo que usted quiere. Si usted reconoce y acepta que cierto tipo de comportamiento es una reacción infantil, usted está actuando con buen criterio — y disfrutará más con su bebé.

## Su bebé quiere que usted sepa:

### Cómo crezco:

- ♥ Subo gateando las escaleras, pero no sé cómo bajar.
- ♥ Camino si me tomas de la mano.
- ♥ Quizás ya doy pasos sosteniéndome de los muebles para recorrer la sala.
- ♥ Me puedo sentar si estoy parado.
- ♥ Puedo subir a una silla y después bajarme.
- ♥ Ya se empieza a notar si soy zurdo o diestro.
- ♥ Puedo comer tomando los alimentos con mis dedos y puedo sostener una taza.
- ♥ A veces tengo problemas para dormir en la noche porque estoy inquieto.

### Cómo hablo:

- ♥ Probablemente ya entiendo frases simples.
- ♥ Digo “No” y muevo mi cabeza de un lado al otro.
- ♥ Me interesan las conversaciones cuando escucho voces conocidas.
- ♥ Tal vez te vuelvo loca diciendo la misma palabra todo el día. O tal vez no digo absolutamente nada.

### Cómo respondo:

- ♥ Reacciono cuando apruebas o desapruebas algo que he hecho.
- ♥ Lloro si atiendes a otro niño más que a mí.
- ♥ Todavía no me gusta estar lejos de ti.
- ♥ Me gusta imitar los gestos y sonidos de otra gente.

### Cómo entiendo:

- ♥ Sé cuáles son mis juguetes y cuáles son los favoritos.
- ♥ Si escondes algo yo iré a buscarlo.
- ♥ Estoy empezando a considerarme una persona.

### Cómo me siento:

- ♥ Ya tengo muchos sentimientos — tristeza, felicidad, enojo, temor, resentimiento.
- ♥ Puedo ser muy temperamental y me enfado fácilmente.
- ♥ Todavía soy tímido con gente que no conozco.
- ♥ Soy muy sensible al comportamiento de otros niños.

Todos los niños son muy diferentes. No se preocupe si su hija es de crecimiento “precoz” o “tardío”. **Lo importante es advertir que su hijo crezca y se desarrolle en todos los aspectos. Así, usted podrá estimular cada habilidad nueva que demuestre el niño.**

### Cómo me puedes enseñar:

- ♥ Muéstrame las cosas que quieres que yo aprenda. Por ejemplo, aplaude con tus manos para que yo te imite.
- ♥ Lee libros conmigo.
- ♥ ¡Juega a las escondidas conmigo! Si te escondes detrás de una silla, yo puedo ir a buscarlo.
- ♥ Deja algunas fotos, dibujos y un espejo en un lugar bajo para que yo los vea.

## La preparación para caminar

Muchos bebés se paran solos por primera vez entre los seis y diez meses. Se sostienen en los muebles, en la cuna, en los rieles del corral y en usted cuando está sentada en el suelo.

El próximo paso lo llamaremos **crucero**. El bebé se afirma de un mueble y desliza sus pies. Con práctica, se aleja cada vez más del mueble usándolo sólo para equilibrarse.

Una vez que el bebé se siente confiado de caminar apoyándose en un mueble, estará casi listo para dar unos pasos si usted lo sostiene de las manos. Esto puede causarle algún temor, por eso sosténgalo y camine sólo unos pasos – excepto si él quiere ir más lejos.

Los primeros pasos del bebé son motivo de celebración. Pero el proceso para aprender a caminar puede tardar varios meses hasta que aprende a controlar sus pier-

nas y brazos. Algunos bebés (el 25%) dan sus primeros pasos a los 11 meses. Otros esperan hasta cumplir 15 ó 16 meses de edad.

Anime mucho al bebé, pero no lo apresure. ¡Se requiere gran valentía para aprender a caminar! Un modo de divertirlo es poniendo varias sillas juntas de modo que pueda aventurarse más lejos. Asegure de que su casa sea segura para que el bebé transite sin problemas. Tenga cuidado con los manteles colgando de la mesa y cables o bordes cortantes que pueden presentar un peligro para el bebé.

Deje al bebé descalzo o con calcetines y asegure que camine sobre una superficie blanda para facilitar las caídas. Sobre todo, dele mucho estímulo y amor cuando se asusta o desanima.

El bebé aprenderá a caminar aún sin su ayuda. Pero para usted será mucho más placentero ayudarlo a caminar y a practicar y el bebé apreciará su interés.



## Preguntas Y Respuestas

*Mi hija gatea y saca todo de los cajones y estantes. Yo quiero dejarla que explore. Pero estoy preocupada de que esto pueda transformarse en un hábito si no hago algo para detenerlo. ¿Qué me sugieren?*

No se preocupe todavía de que su bebé desarrolle malos hábitos. **Los bebés a esta edad crean confusión.** Un bebé saludable de 10 meses está actuando en forma natural — está explorando.

Al bebé le gusta sacar las cosas de los cajones, dar vuelta los muebles, arrastrar sus juguetes por toda la casa y examinar todo lo que puede tocar. Pero no está haciendo todas estas cosas para fastidiar a sus padres o a otras personas.

Aproveche al máximo esta etapa de entretenimiento. Los cajones y estantes con cerraduras impedirán que la niña tome las cosas que no debe. Si usted pone cajones o estantes especiales llenos de platos plásticos, cucharas de madera, juguetes especiales y sorpresas que no sean peligrosas, mantendrá interesada a la niña en un solo lugar.

Está bien que usted la deje explorar. Pero usted debe saber guiarla a explorar los lugares que usted ha preparado para ella.

Muy pronto su pequeña estará caminando y corriendo – y no tendrá tiempo de sentarse tranquila y además ¡desordenará toda la casa!

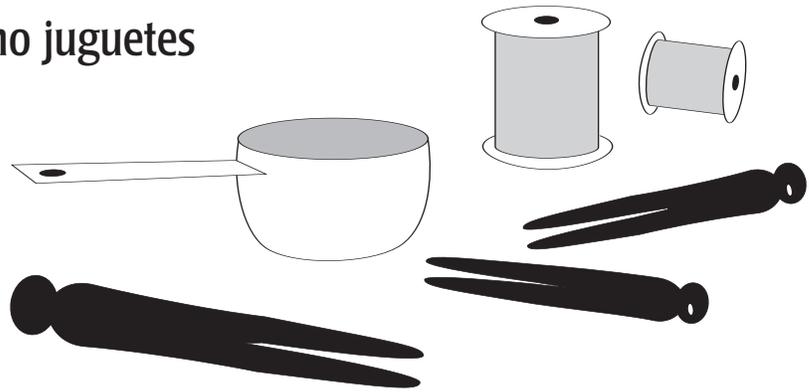
## Artículos caseros usados como juguetes

Cualquier objeto que use el niño para jugar es un juguete. Busque en su casa y probablemente encontrará muchos objetos que no son peligrosos y que pueden usarse como juguetes.

Asegure que todos los juguetes sean de tamaño grande para que el bebé no pueda tragarlos, que no tengan bordes cortantes y que los pueda chupar.

### Algunas ideas:

- ♥ Probablemente el bebé ya puede **anidar** un objeto dentro de otro — cosas que se puedan poner una dentro de otras. Compre tazas plásticas de diferentes tamaños o déjela que use las tazas para medir o las escudillas plásticas para guardar comida. Deje que el bebé practique el concepto “**más grande**” y “**más pequeño**” y “**adentro y afuera**”. Estos también son buenos juguetes para la tina del baño.
- ♥ Con algún gancho de madera — sin resortes — y una caja o lata de café vacía enséñele al bebé el concepto “**adentro y afuera**”. Muéstrole cómo poner los ganchos **adentro** de la caja o lata y después sacarlos **afuera**. El bebé puede practicar “**adentro y afuera**” poniendo los ganchos **adentro** del envase y después vaciándolos **afuera**.
- ♥ Corte la parte de arriba de una caja vacía de cereal o de avena para que el bebé pueda meter algún objeto redondo **grande adentro**. Después dígame que levante la tapa y saque el objeto hacia **afuera**.



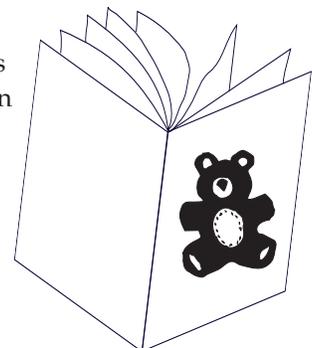
- ♥ Además de examinar los juguetes por todos lados, al bebé le gusta también hacer otras cosas. Por ejemplo, construyendo **torres** con bloques o poniendo argollas en un poste practica la coordinación de sus manos y ojos. Lave los envases de cartón vacíos de leche y úselos también para construir bloques. Abra la parte de arriba y doble los costados formando un cubo. Cierre el bloque con cinta engomada. Otro tipo de bloques se puede construir con envases cuadrados vacíos de los paños para limpiar al bebé, después de enjuagarlos.
- ♥ Al bebé posiblemente también le gusta jugar con juguetes más grandes. Una caja de cartón con los extremos cortados puede ser un **túnel**. Vea también si al bebé le gusta rodar sobre una almohada o pelota de playa y gatear dentro de una bolsa de papel del supermercado.
- ♥ A los niños les encanta hacer lo mismo que hacen sus padres. Alrededor de los 12 meses de edad, uno de cuatro bebitos quiere imitar el trabajo casero. Si usted pinta, deje que el niño “pinte” con agua. O dele al niño una escoba, un martillo de juguete, un paño para sacar polvo u otro objeto para que haga el mismo trabajo que hace usted. ¡Diviértase con su bebé!

### Libros sobre crianza infantil

Cada libro sobre crianza infantil tiene sus propios puntos de vista. Muchos se basan en algún aspecto filosófico y religioso de los padres y sus hijos. Le recomendamos que visite la biblioteca o librería para averiguar qué libros tienen sobre este tema. Busque uno que sea adecuado a sus propios valores.

**Si tiene acceso al Internet:**

<http://www.uwex.edu/ces/flp/parenting/epadb.html>



## Especial para los padres que trabajan

**“A veces me siento culpable. ¿Soy una mala madre porque tengo que trabajar fuera de la casa todo el día?”**

Por supuesto que no. Pero es difícil actualmente ser una buena madre y una buena empleada. Si usted se preocupa de buscar una buena guardería o niñera para su bebé y se esfuerza por ser un padre (madre) sensible el resto del día, lo más probable es que su bebé estará bien.

Las investigaciones que se han hecho de madres trabajadoras indican, como promedio, que la relación madre-hijo es un tanto mejor cuando la madre trabaja fuera de la casa media jornada en vez de jornada completa. Pero las investigaciones también demuestran que **lo que hace usted con el bebé cuando están juntos** es más importante que el número de horas que usted trabaja fuera de la casa.

Por ejemplo, es usual que los bebés formen sus primeros y más fuertes vínculos con sus padres y madres más o menos durante el mismo período (entre los 6 y 8 meses) — aún cuando el padre o la madre sea quien trabaje y el otro se quede en casa con el bebé.

Desde el punto de vista del bebé, lo más importante para él es estar bien cuidado todo el día — ya sea en la casa o en otro lugar, con su padre(madre) o niñera.



**“¿Entonces no importa cuánto tiempo le dedico a mi bebé?”**

No es eso lo que queremos decir. Por ejemplo, hay padres que casi nunca juegan con sus bebés. ¡Por supuesto eso no es lo ideal! Las investigaciones indican que estos bebés se beneficiarían más si tuviesen mayor estímulo y cuidado de sus padres.

Los padres indiferentes creen que la crianza de un bebé es asunto de mujeres. O, posiblemente, estos hombres simplemente no saben qué hacer con el bebé. Los investigadores opinan que los bebés se benefician teniendo una relación estrecha con más de una persona. Si el bebé vive solo con su padre o madre, es conveniente que también otras personas se interesen en él: los abuelos, hermanos, hermanas y niñeras. Ni el padre ni la madre deben pensar que uno de ellos debe estar todos los días completos con el bebé. Esto es muy difícil para una persona y a veces no es lo mejor para el bebé.

## ¿Es el momento oportuno para tener otro bebé?

El bebé ya se está transformando en un niño y probablemente usted está pensando en tener otro hijo. Queremos darle un consejo: ¡espere un tiempo!

Si la niña tiene menos de dos años cuando llega el bebé recién nacido, posiblemente se sentirá celosa. ¿Y quién la puede culpar? Cuando llega el recién nacido, repentinamente el hijo mayor pierde gran parte de la atención que tenía.

Si usted espera hasta que la niña cumpla dos o tres años de edad antes de tener el próximo bebé, probablemente para entonces ella ya será más independiente. Será capaz de tolerar mejor al recién llegado y esto facilitará las cosas para usted.

La crianza de un bebé es un trabajo duro, ¡como usted bien lo sabe! ¡Imagínese cómo será de difícil tener a un niño pequeño compitiendo todo el día para que usted le preste atención!

Si usted quiere tener más hijos, le recomendamos que espere un poco antes de quedar embarazada nuevamente.

Hay muchas maneras seguras de prevenir un embarazo. Consulte a su médico o al personal de la clínica y también a su consejero espiritual antes de decidir qué método es conveniente usar. Si no sabe dónde pedir ayuda, consulte las Páginas Amarillas del directorio de teléfonos bajo “Family Planning” (Planificación familiar).

**Nota importante:** La planificación para evitar el embarazo requiere un esfuerzo de su parte. Pero le puede facilitar la vida y le ayudará a ser una madre mejor.

## Haga algo por usted...

Si las responsabilidades paternas son muy abrumadoras, seguramente usted necesita un estímulo personal — es decir, unos momentos de soledad. Si usted no tiene pareja, siempre puede intercambiar el cuidado de los niños con otra madre u otro padre, o intercambiar los quehaceres; por ejemplo, la preparación de una comida a cambio de unas pocas horas para disfrutar momentos personales. Se merece todos esos momentos, por lo tanto no debe sentir vergüenza de haberlos pedido.

### Estas son algunas sugerencias de lo que puede hacer:

- ♥ Tome un largo baño de espumas, dé una caminata o vaya a nadar. Vea una película o lea un libro sin interrupciones.
- ♥ Piense en su futuro. Investigue las clases que le gustaría tomar, a qué trabajos podría postular y qué actividades le gustaría tener.
- ♥ Diviértase unos momentos con sus amigos — sin niños.
- ♥ Comuníquese con alguien y dígame las preocupaciones que siente y qué podría hacer para tranquilizarse.

Después de unos momentos de soledad, se sentirá sin cansancio y con ánimo para enfrentar nuevamente las responsabilidades de la paternidad.

## Práctica con la cuchara

Muchos niños aprenden a comer con la cuchara mucho después de cumplir un año de edad. Pero de todos modos ofrézcale una cuchara al bebé tan pronto como usted crea que está listo para tomarla.

La comida que el bebé trata de tomar con la cuchara a veces termina en el suelo. No importa, ya que está aprendiendo. Y necesita práctica para lograr su habilidad tomando la cuchara.

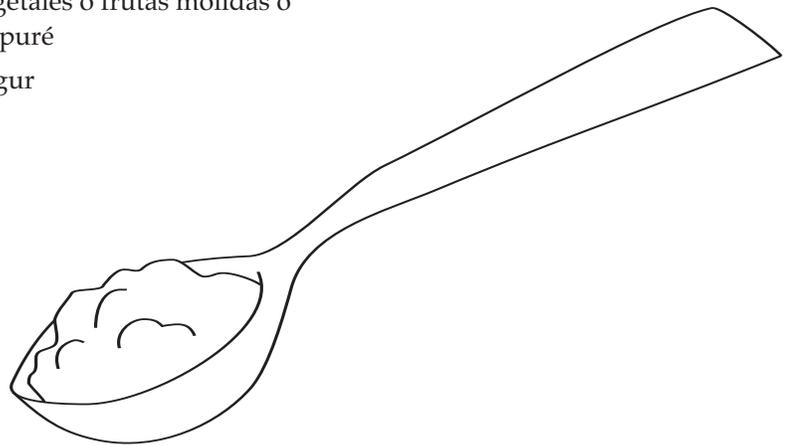
A continuación damos una lista de alimentos fáciles de sostener con una cuchara. El bebé los puede comer mientras practica sus habilidades con la cuchara:

- ♥ puré de manzanas
- ♥ cereal cocido – avena, crema de arroz o trigo
- ♥ queso fresco
- ♥ macarrones con queso
- ♥ puré de frijoles cocidos
- ♥ puré de papas o camotes
- ♥ vegetales o frutas molidas o en puré
- ♥ yogur

Si usted cree que su bebé no está comiendo suficiente, use dos cucharas – una para usted y otra para él. Si él le permite, dele una cucharada de comida entre las que él trata de comer.

Recuerde que la hora de la comida debe ser un momento agradable, no de frustración. Un bebé con hambre quiere comer. Los padres y las niñeras son quienes deben ayudar al bebé a desarrollar buenas costumbres a la hora de la comida.

Con mucho amor, un poco de paciencia y estímulo, su bebé puede experimentar una variedad de sabores y texturas con los alimentos nuevos. Un buen hábito se inculca desde la infancia.



## Mi bebé le dijo “Mamá” a la niñera.

Las madres que dejan a sus hijos el día completo en una guardería infantil o con una niñera, temen que el bebé pueda tenerle más cariño a la niñera. Cuando el bebé le dice “Mamá” a otra mujer, es posible que usted se sienta triste, celosa, culpable o desconcertada.

Las investigaciones han demostrado que los niños que van a guarderías infantiles crean vínculos de cariño con sus niñeras. El bebé utiliza a la niñera de la misma forma que la utiliza a usted: para calmar sus temores y para sentirse seguro.

Pero las investigaciones también han demostrado que las niñeras o el personal de la guardería infantil no reemplaza a los padres. Parte de esta investigación se llevó a cabo en grupos comunales en Israel, donde los bebés viven y duermen en casas infantiles especiales con personal entrenado para cuidar niños y sólo ven a sus padres unas

tres horas cada tarde. Aún en estos casos extremos, los bebés se sienten más ligados a sus padres que a las personas que los cuidan. Los bebés también crean este mismo tipo de vínculo con sus padres adoptivos.

El resultado de la investigación es claro: La niñera o el personal de la guardería no compite con usted. Esa persona le ayuda a criar a su bebé, pero nunca desea reemplazarla.

Desde el punto de vista del bebé, tener vínculos estrechos con su niñera es una actitud positiva. El bebé necesita sentirse seguro y con afecto en cualquier lugar donde lo dejen – ya sea en su hogar o en la guardería infantil.

Si su bebé le dice “Mamá” a su maestra o niñera por error, piense: “¡Qué bueno! Mi niño se siente seguro y amado por su maestra”. Pero usted sabrá que nadie puede reemplazarla a usted.



## Reconocimientos

**Autores:** David Riley, profesor de Estudios de Niños y la Familia, Escuela de Ecología Humana, Universidad de Wisconsin, Madison, y UW-Extensión, y Dorian Schatell, escritor técnico, Madison. Le damos las gracias a Linda Boelter, profesora y agente de manejo de recursos para la familia, UW-Extensión del Condado de Oneida, y Joan LeFebvre, agente de vida familiar, UW-Extensión de los condados de Florence, Forest y Vilas por la inspiración aportada a El Primer Año del Bebé. Producido por Publicaciones de Extensión Cooperativa de UW-Extensión: Rhonda Lee, redactora. Ilustraciones de Nancy Lynch. Traducido por Olga Tediás-Montero.

**Comité Asesor:** Marguerite Barratt, directora, Instituto del Niño, Juventud y la Familia, Universidad Estatal de Michigan; Stan Englander, pediatra, Grupo Médico All-Saints-Kurten, Racine, Wisconsin; David Espinoza, director, Centro de Cuidado Infantil La Causa, Milwaukee, Wisconsin; Mary Gothard, educadora de salud pública, Oficina de Salud Pública, Salud Madre e Hijo, Departamento de Salud y Asuntos de la Familia de Wisconsin; Carmen Jackson, productora de programas radiales y coordinadora de programas étnicos, Wisconsin Public Radio; Judith Myers-Walls, especialista en desarrollo humano, Universidad de Purdue Extensión; Susan Nitzke, profesora, Ciencias de la Nutrición, UW-Madison y UW-Extensión; Mary Roach, psicóloga infantil, UW-Madison; Nadine Schwab, directora ejecutiva, Fondo Fiduciario para Niños de Wisconsin, Madison, Wisconsin y Ana Toral-Azuela, educadora de padres, “Family Enhancement” de Madison.

Emitido como promoción del trabajo de Extensión Cooperativa, Leyes del Congreso del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura y Servicios de Extensión Cooperativa Centro-Norte. Los programas y actividades de los Servicios de Extensión Cooperativa están disponibles a todos los posibles clientes sin tomar en cuenta su raza, color, origen nacional, edad, género, religión o incapacidades.

Publicación NCR No. 321S, 2001.

© 2001 de la Junta de Regentes del Sistema de la Universidad de Wisconsin que funciona como la división de Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Extensión.

Cooperative Extension Publications  
Teléfono: (877) 947-7827  
Internet: [cecommerce.uwex.edu](http://cecommerce.uwex.edu)



**En cooperación con el Proyecto de Materiales Educativos NCR.** Emitido como promoción del trabajo de Extensión Cooperativa, Leyes del Congreso del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura y Servicios de Extensión Cooperativa de Illinois, Indiana, Iowa, Kansas, Michigan, Minnesota, Missouri, Nebraska, Dakota del Norte, Ohio, Dakota del Sur y Wisconsin (estado a cargo de la publicación).

**Las publicaciones de Extensión regional Centro Norte** están sujetas a revisión de pares y son preparadas como parte de las actividades de las 13 universidades de los 12 estados de Centro-Norte, en cooperación con el Servicio de Investigación, Educación y Extensión Cooperativa del Estado, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Washington, D.C. Los programas y actividades del Servicio de Extensión Cooperativa están disponibles a todos los clientes interesados, sin tomar en cuenta su raza, color, origen nacional, edad, género, religión o incapacidades.

*El Primer Año del Bebé* NCR 321S es una serie de 12 boletines también disponibles en inglés, *Parenting the First Year* NCR 321. Para obtener copias de estas u otras publicaciones NCR, comuníquese con la oficina de extensión de su condado o área. Si en su estado no tienen copias, o si usted necesita este material en un formato alternativo, comuníquese con el estado a cargo de la publicación (los operadores sólo hablan inglés):

Cooperative Extension Publications  
Teléfono gratis: (877) 947-7827 (877-WIS-PUBS)  
Internet: [cecommerce.uwex.edu](http://cecommerce.uwex.edu)

**UW**  
**Extension**

**NCR 321S El Primer Año del Bebé**  
**Mes 10-11** (2001)

RP-08-2004 (R3/01)