



El Primer Año del Bebé

M E S

11-12

Los cambios que ocurren en el bebé

Su pequeñito se mantiene muy ocupado parándose y avanzando por el cuarto apoyado de los muebles. Posiblemente el bebé ya da algunos pasos solo. ¡Algunos niños quieren estar siempre parados y se niegan a sentarse! Con el tiempo esto cambiará.

Entretanto, usted tal vez tenga que cambiarle los pañales mientras la niña está de pie o deba entusiasmarla con un juguete especial para acostarla y cambiarle los pañales. **No permita** que se pare en la silla alta o en el carro del supermercado.

Probablemente la niña ya dice varias palabras y entiende muchas más. Ella aprende palabras nuevas cuando usted habla con ella. Muéstrela objetos y colores para que aprenda sus nombres.

El bebé ya empieza a reconocer a la gente. A la niña le gustan algunas personas y confía en ellas más que en otras. No se sorprenda si le tiene miedo a los desconocidos.

Advertencia: Tenga cuidado con las sillas reclinables

Muchos niños han sufrido lesiones o se han muerto en accidentes con sillas reclinables. Se trata de niños entre 12 y 30 meses de edad que han quedado solos en un cuarto y han trepado en el soporte de pies de la silla.

La cabeza y el cuello del niño pueden quedar atrapados entre el soporte de pies y la silla si la silla se pliega.

Si usted tiene una silla reclinable, asegure que:

- ♥ La silla que no está siendo usada se mantenga siempre en su posición derecha.
- ♥ No permita que los niños jueguen en el soporte de pies, aún cuando un adulto esté sentado en la silla.

Comunique todos los accidentes que ocurran en una silla reclinable — o en cualquier producto infantil — a la Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor de los E.U. (U.S. Consumer Product Safety Commission, CPSC). Puede llamar al teléfono gratis:

(800) 638-CPSC

Si tiene acceso al Internet:

<http://www.cpsc.gov/cpscpub/spanish/spanish.html>

Dos minutos para divertirse

Algunos padres piensan que es necesario pasar mucho rato con el bebé jugando o enseñándole cosas nuevas. Esa es una buena idea. Pero a veces usted no dispone de varias horas seguidas.

Los niños son felices cuando usted les dedica muchos momentos cortos de su tiempo y atención. Después ellos aprenden a entretenerse solos, con su ayuda.

Se necesita menos de dos minutos para:

- ♥ Darle abrazos y besos a su hija.
- ♥ Hacer cosquillas en los dedos del pie del bebé.
- ♥ Esconder su cara detrás del paño para que la niña la encuentre.
- ♥ Mostrarle al bebé su nariz o sus orejas o la nariz suya.
- ♥ Admirar los zapatos del bebé.
- ♥ Mostrarle al bebé una o dos fotos de un libro.
- ♥ Hacer cosquillas en la barriguita del bebé a la hora del baño.
- ♥ Alzarla en brazos sobre su cabeza.
- ♥ Mostrarle una hoja o flor bonita.
- ♥ Sonreírle ampliamente al bebé.

Su bebé quiere que usted sepa:

Cómo crezco:

- ♥ ¡Me paro solo por un ratito!
- ♥ Si tengo un juguete en mi mano me puedo parar apoyándome con la otra.
- ♥ También puedo mover mi mano mientras estoy parado sin caerme.
- ♥ Camino si tú me tomas una o mis dos manos.
- ♥ Puedo tomar con mi mano un lápiz de color y me encanta hacer rayas.

Cómo hablo:

- ♥ Sé que las palabras identifican las cosas.
- ♥ A veces digo una palabra para referirme a un pensamiento completo.
- ♥ Balbuceo y hago mucha algarabía.

Cómo respondo:

- ♥ Copio todo lo que veo y después lo hago a mi manera.
- ♥ Trato que tú apruebes lo que hago y me escondo cuando veo que no lo apruebas.
- ♥ Te pongo a prueba para ver hasta qué punto tú aceptas lo que yo hago.

Cómo entiendo:

- ♥ Cuando veo tu expresión yo la copio. ¡Aprendo lo que tú me enseñas!
- ♥ Ladro o digo miau cuando veo un perro o un gato. Estoy aprendiendo cómo se comportan la gente, los animales y las cosas.
- ♥ Me gusta ver los dibujos de los libros y revistas.
- ♥ Sé usar ciertos objetos. Por ejemplo, empujo una silla frente a mí para apoyarme mientras camino.

Cómo siento:

- ♥ Me aferro a ti, especialmente en situaciones nuevas.
- ♥ Me gusta mover la cabeza y decir "NO", aún cuando quiero decir "SÍ".
- ♥ A veces grito, lloro y tengo pataletas si no consigo lo que quiero.
- ♥ Me siento culpable cuando hago algo malo.

Cómo me puedes enseñar:

- ♥ Tira una pelota para que yo la siga, gateando.
- ♥ ¡Me gusta ayudarte! Deja un trapo o una taza plástica para que yo te lo lleve.
- ♥ Ayúdame a voltear las hojas de un libro hecho de tela o cartón. Pronto lo podré hacer yo sola.
- ♥ Déjame tomar las latas y cajas de alimentos en el supermercado. Muéstrame dibujos y dime lo que representan.

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.

No se olvide de las vacunas del bebé

Si usted ha seguido nuestros consejos, el bebé necesitará más vacunas en los próximos meses. Entre los 12 y 18 meses, el bebé debería tener las vacunas contra la DTaP, HiB, MMR (sarampión, paperas y rubéola) y varicela.

Si usted no está segura de las vacunas que necesita su bebé, pregúntele al médico, la clínica o al especialista materno-infantil de la tribu. Estas vacunas son mucho más seguras que las enfermedades que podría contraer el bebé si no recibe las vacunas.

Guía infantil: Cómo superar la frustración del bebé

Los bebés se frustran y se enojan cuando no pueden hacer lo que ellos quieren. A veces, cuando usted no lo deja seguir subiendo las escaleras o no le da una galleta es suficiente para que al bebé le dé una rabieta.

¿Qué puede hacer usted cuando el bebé está gritando, llorando y pateando? Todo depende del motivo. Si está enojada porque no puede bajar las escaleras o sentarse cuando está parada, usted deberá enseñarle **cómo hacerlo**. Con experiencia, pronto podrá cumplir sus deseos.

Si el bebé se enoja porque no le dan una galleta o porque no puede jugar con sus lentes, entonces usted deberá distraer su atención hacia un objeto diferente. Si esto no funciona, **trate de ignorarla** mientras usted sigue haciendo sus quehaceres. Quédese cerca de ella y tenga paciencia.

Cuando ella se dé cuenta que usted no le presta atención, al poco rato se calmará.

Una vez que el bebé se ha calmado, acaríciela y demuéstrela su afecto. Las emociones fuertes de la niña posiblemente a usted le molestan, pero a ella le causan temor.

¿Qué hago si la niña no controla sus emociones en un lugar público? Esta situación es más difícil. De

nuevo, trate de interesarla en otra cosa, por ejemplo, en un juguete o una foto en una caja de cereal. Una vez que la niña está descontrolada, usted tendrá que tener paciencia y aceptar las consecuencias. O tendrá que tomarla y sacarla de la tienda.

Su bebé no es el primer niño que grita o llora en un lugar público y no será el último. Aún la gente que desapruueba o hace comentarios por este tipo de comportamiento, probablemente ha pasado por una situación semejante. No los tome en cuenta.

Nunca golpee a la niña cuando esté enfadada ya que ella está totalmente descontrolada. Ella se asustará aún más si usted se descontrola y se enoja. Controle todos sus impulsos. Al final, estas crisis de llanto se terminarán **sin hacer nada**.



Preguntas Y Respuestas

A mi bebé le gusta sacarse la ropa y andar desnudo. ¿Cómo puedo prevenir que haga esto?

¡Sin duda que su bebé está creciendo! Unos meses atrás, solamente podía voltearse. Ahora, el niño tiene suficiente coordinación como para quitarse la ropa, pero no para ponérsela nuevamente.

Es común a esta edad encontrar al bebé en la cuna desnudo y riéndose, orgulloso de su nueva experiencia.

Para prevenir un poco esta actitud, trate de ponerle ropa que le sea difícil de desatar con sus manitos; por ejemplo, una prenda de una sola pieza, overoles y ropa con botones pequeños.

Trate también de ponerle la ropa o pijamas **de atrás para adelante**, para que el bebé no pueda desabrocharlo ni alcanzar la cremallera de cierre.

Si se saca los pañales desechables, póngale pantalones especiales sobre los pañales. Este es un problema que usted no debería tener por mucho tiempo — excepto si le presta mucha atención a este comportamiento. Pronto encontrará a la niña otras actividades más interesantes. O usted debería distraerla para que se entusiasme con algún juguete o actividad nueva.

Consejo de los expertos: Ideas sobre crianza infantil

¿Con quién puede intercambiar ideas sobre su bebé? Los estudios indican que los padres adquieren más experiencia cuando intercambian sus ideas con otras personas.

Si usted lleva a su hijo a una guardería infantil, trate de expresarle sus ideas a la persona que lo cuida.

El personal de la guardería tiene experiencia con muchos niños y sus familias. Por lo tanto, ellos saben lo que es normal y lo que es anormal. Deberían tener diferentes métodos para comenzar a darle alimentos nuevos al bebé o para acostarlos a dormir. Esta experiencia la van adquiriendo de otros padres como usted.

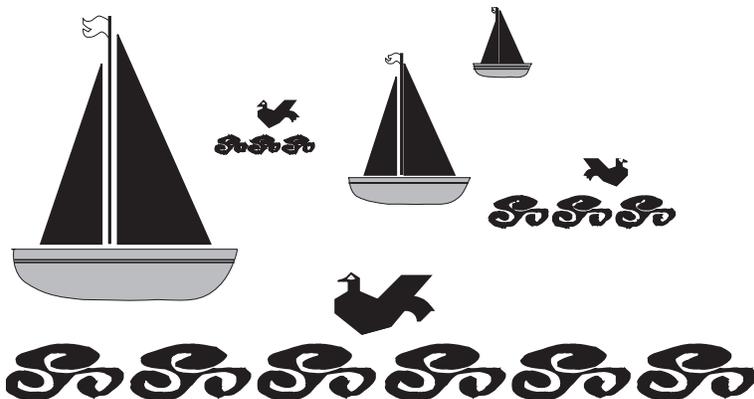
El personal de la guardería infantil se preocupa del bienestar de su hijo y también se preocupa de usted. En muchas guarderías recomiendan y estimulan a los padres para que compartan sus ideas con el personal. Por eso, es importante que usted les comunique las cosas positivas y las negativas de su relación con su hijo. Esté alerta a lo que puede aprender.

Seguridad en el agua

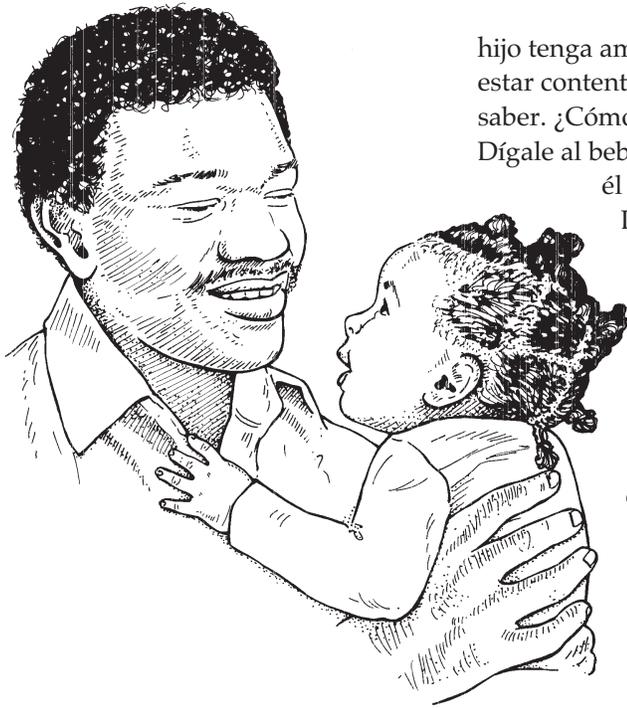
Los juegos acuáticos en la tina del baño, en la piscina o en la playa son muy entretenidos para el bebé. Pero el agua puede ser peligrosa.

Algunos consejos para que los juegos en el agua sean divertidos y seguros:

- ♥ Los médicos ahora aconsejan que no es conveniente que los bebés y niños pequeños tomen lecciones para aprender a nadar. Su cuerpo no está todavía preparado para defenderse de algunas enfermedades que se contagian fácilmente en el agua.
- ♥ No permita que su bebé trague agua en la piscina o en la playa – el bebé se puede enfermar.
- ♥ Los juguetes flotantes son divertidos, pero no sustituyen el cuidado del padre ni previenen que el bebé se ahogue. **Nunca** deje solo a un niño pequeño cerca del agua, ni siquiera por un minuto. Insístale a su hijo que debe esperar siempre que lo acompañe un adulto antes de entrar al agua.
- ♥ Si lleva al niño a la piscina, enséñele un buen comportamiento cerca del agua. No le permita que corra ni que juegue brusco cerca de la piscina. Nunca deje una piscina cubierta hasta la mitad. El niño puede quedar atrapado debajo de la cubierta.
- ♥ Para evitar las quemaduras del sol, use una crema protectora a prueba de agua con factor de protección solar (SPF) 15 o más. Aplíquela por lo menos cada dos horas.
- ♥ Tenga cuidado también cuando el niño está cerca de recipientes con poca agua. Algunos bebés se han ahogado en cubetas de agua y en los inodoros abiertos cuando se han caído y su cabeza ha quedado atrapada. El bebé se puede ahogar en un recipiente con menos de dos pulgadas de agua.
- ♥ Aprenda CPR (resucitación cardiopulmonar) infantil para estar preparada en caso de un accidente. Pregunte al médico, clínica o Cruz Roja Americana (American Red Cross) si ofrecen clases. Vea *El Primer Año del Bebé, Mes 6-7*.



Ayude a su hijo a desarrollar su amor propio



hijo tenga amor propio, usted debe estar contento con él y dejárselo saber. ¿Cómo se puede lograr esto? Dígale al bebé que usted opina que él es un excelente niño.

Demuéstrele lo importante que él es para usted. Muéstrele su cariño con abrazos, besos y sonrisas. Preocúpese de él cada día – y escuche lo que él quiere decirle.

Cuando el niño haga algo que a usted no le gusta, trate de corregirlo de una manera que no hiera sus sentimientos. No

le grite ni le diga que es un niño malo. Por el contrario, dígale “Yo me enojo cuando tú haces”. El bebé aprenderá, sin sentir que es un fracaso. Sea justa y constante. Enséñele a tomar buenas decisiones.

Cada día destaque por lo menos cinco cosas **positivas** que hace el niño. Dígale: “Me gusta cómo le haces cariño al gatito”, o “Me gusta cómo juegas con tu hermanita”, o “¡Qué bien sabes ordenar tus juguetes!”

Aprenda a decir “por favor” y “gracias” a sus hijos. Los niños también son personas. Cuando usted dice por favor y gracias, ellos aprenden a respetar a los demás y a sí mismos.

¿Cómo quiere usted que se sienta su hijo acerca de sí mismo? ¿Quiere usted que el bebé crezca pensando que es una buena persona, y que será capaz de manejar los problemas de la vida? ¿Quiere que sea un ser sociable y amistoso y capaz de compartir sus sentimientos?

Amor propio es el sentimiento que uno siente de sí mismo. Tener amor propio significa sentirse bien de uno mismo.

Los niños con amor propio tienen buenos resultados en su vida y en la escuela.

El amor propio se desarrolla en el hogar. Si usted quiere que su

Lleve al bebé de compras.

¿Lleva usted al bebé al supermercado? A algunos niños les gusta este paseo. Otros sienten demasiado estímulo con los colores, olores y ruidos y “actúan” en forma descontrolada.

Si su hijo es capaz de tolerar toda esa estimulación, puede ser entretenido llevarlo de compras. El niño practica su conversación cuando usted le muestra los diferentes alimentos.

Si usted va a comprar manzanas, dígale: “Necesitamos cuatro manzanas rojas. ¿Ves? Una, dos, tres, cuatro”. Cuando compre cereal, muéstrele la caja, hágala sonar y cuando lleguen a casa muéstrele lo que hay adentro.

Los estudios indican que los niños despiertos y avispados tienen padres que les han dado este tipo de estímulo.

Es conveniente llevar un juguete de la casa o dejarlo que tome algo que no se quiebre para mantener esas manitos ocupadas.

No permita que el niño se pare en el carro del supermercado. Use el asiento con correa o traiga uno de la casa para mantenerlo sentado.



¿Está preocupada por lo que come el bebé?

Si su bebé es muy activo, usted se dará cuenta que no está subiendo mucho de peso. Eso se debe a que su bebé está usando ahora más calorías a causa de su constante actividad. El hecho de que no suba mucho de peso ahora no significa que esté enfermo.

Si usted se preocupa mucho de lo que el bebé come y no come se pondrá nerviosa la niña y usted. No espere que la niña deje el plato limpio o que coma "sólo una cuchara más". Deje que ella decida la cantidad que quiere comer.

A medida que el bebé camina y explora, está siendo cada vez más independiente. Seguramente insiste en querer comer sola. O a veces se atemoriza de sus nuevas habilidades y se aferra a usted a la hora de la comida. También puede negarse a agarrar la taza o la cuchara y pedir que la alimenten.

Ya sea que el pequeñito se aferre o se independice de usted, lo importante es mantener la calma y ser paciente. La paciencia será recompensada con menos problemas de alimentación ahora y en el futuro.

Actividad: El juego del espejo

Este juego del espejo sirve para que usted le muestre al bebé detalles de su persona:

El juego:

- ♥ Ponga al bebé sobre un mesón frente a un espejo. Párese usted detrás de él y muéstrelle su imagen.
- ♥ Llame el nombre del bebé y diga: "Puedo ver a Juanito. ¿Dónde está Juanito? Busca a Juanito. Mira a Juanito". Anímelo a que señale su imagen en el espejo, igual como lo hace usted: "Esta es mi nariz. ¿Dónde está la nariz de Juanito"?
- ♥ Haga lo mismo con los juguetes y otros objetos. Tome uno por uno y póngalos detrás de su cabeza. Primero a un lado del espejo, después al otro — ¡le encantará este juego!
- ♥ Diga el nombre de los objetos y explique algo de cada uno; por ejemplo: "Esta es una **pelota**, y es **redonda**".
- ♥ Pregunte al bebé: "¿Dónde está la pelota"? Anímelo para que la señale en el espejo.



Haga algo por usted...

Días buenos/días malos

¿Sabía usted que todos los padres tenemos días malos? Todos los padres a veces nos sentimos agotados.

El cuidado de un niño pequeño hace sentir como si nunca hubiese un momento de tranquilidad para uno, excepto después de la medianoche – y aún a esa hora usted puede ser interrumpida por el llanto del bebé. Además, si usted es como el resto de los padres de niños pequeños, a las ocho de la noche apenas podrá mantener los ojos abiertos.

Tal vez se pregunte si existe alguna persona que haya encontrado una manera de facilitar el trabajo. En los días malos, usted se preguntará en secreto si realmente está haciendo algo incorrecto.

Nadie tiene una fórmula especial para ser buen padre. Es común que el cuerpo de la madre duela un poco. También es posible que se sienta emocionalmente agotada. Anímese – lo más probable es que usted está haciendo un buen trabajo. Gran parte de la preocupación se debe a la responsabilidad de ser padre. Es bueno recordar que estos

días malos generalmente son seguidos por días buenos y que todos estos días pasarán a medida que el pequeñito se vuelva cada vez menos exigente.

Los niños pequeños necesitan padres que traten de darles lo mejor todos los días. Pero eso no significa necesariamente que siempre tengamos éxito. No se sienta culpable si algún día todo le resulta mal. Cuando no se sienta bien no trate de ser una super madre o de tener una super familia. Trate de tomar las cosas con buen sentido del humor, y **disfrute** realmente con su bebé, así se le facilitará la vida cotidiana.

Los bebés y los niños pequeños son muy exigentes. Si algún día se siente al borde del precipicio, llame al médico, a su consejero espiritual o a un buen amigo para desahogarse y platicar.

Aunque algunas veces se sentirá agobiada, ese no es motivo para pensar que usted no es una buena madre — su preocupación principal es cuidar y amar a su hijo. Al expresar estas dudas usted está indicando que siente la responsabilidad y que sabe cuándo necesita pedir ayuda.

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.

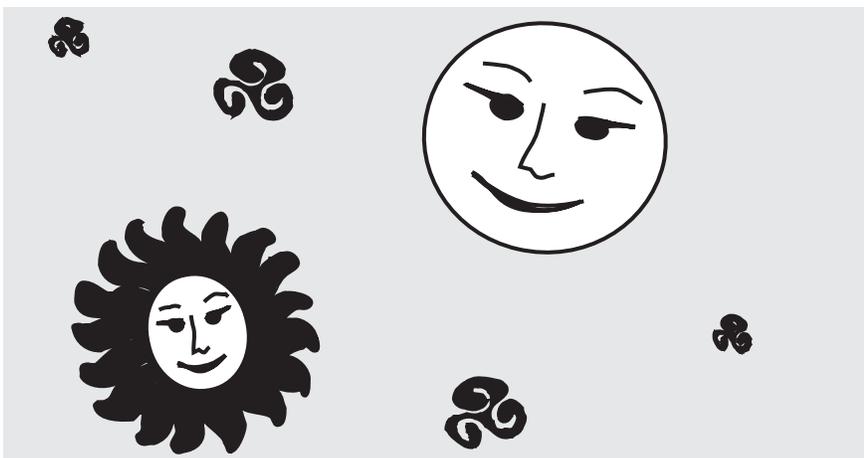
Comité Asesor: Marguerite Barratt, directora, Instituto del Niño, Juventud y la Familia, Universidad Estatal de Michigan; Stan Englander, pediatra, Grupo Médico All-Saints-Kurten, Racine, Wisconsin; David Espinoza, director, Centro de Cuidado Infantil La Causa, Milwaukee, Wisconsin; Mary Gothard, educadora 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





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

^{uw}Extension

NCR 321S El Primer Año del Bebé
Mes 11-12 (2001)

RP-08-2004 (R3/01)