



# Crianza Justo a Tiempo

## ¿Su bebé tiene ya un año de edad!

Usted y su bebé han recorrido un largo viaje. Ha ayudado a su bebé a crecer y a convertirse en una personita que puede sentarse, pararse, subir y alcanzar objetos. Su bebé ahora puede pensar, sentir y entender lo que usted le dice y hasta pueda decir algunas palabras.

Usted puede sentirse orgulloso(a) y satisfecho(a) por lo que ha logrado este año. Hubo momentos difíciles, pero usted se las arregló de la mejor manera. Esperamos que haya tenido gente a su alrededor para ayudarlo.

De ahora en adelante, su bebé crecerá y aprenderá de una manera impresionante. Ahora puede mirar hacia el futuro, seguro(a) de que ayudará a su bebé a desarrollarse y convertirse en un ser humano responsable y cariñoso.



### ¿Se está desarrollando su bebé según lo previsto?

- (A) [www.aap.org/healthtopics/stages.cfm](http://www.aap.org/healthtopics/stages.cfm)  
(disponible solamente en Inglés)
- (B) [www.cdc.gov/ncbddd/autism/actearly/spanish](http://www.cdc.gov/ncbddd/autism/actearly/spanish)

Para más información sobre el desarrollo de su bebé vea los eventos y logros importantes en el desarrollo visitando la página de internet de la Academia Americana de Pediatría (A) o del Centro para el Control de Enfermedades (B).

### Fomentando la confianza en sí mismo(a).

A veces el ser padre o madre puede poner a prueba su paciencia y confianza en sí mismo(a) al lidiar con problemas diarios. A veces podrá sentirse cómodo(a) y seguro(a) de sí mismo(a), y otras veces podrá sentirse inseguro(a) y temeroso(a) de sus propias decisiones.

Todos nos esforzamos por sentirnos a gusto y bien con nosotros mismos. La confianza en uno mismo se determina por la manera en que sentimos y nos comportamos.

Hay maneras de estimular su confianza para que pueda sentirse mejor con usted mismo(a). Estas son algunas sugerencias:



- Analice y determine lo que USTED quiere hacer con su vida – no lo que otras personas quieren de usted o quieren que usted haga.
- Viva su vida como si empezara hoy, en el ahora. No se desanime por los errores que haya cometido en el pasado.
- Confíe en sus propias decisiones. Usted es quien mejor sabe lo que le conviene y lo que funciona mejor para usted mismo(a).
- No se menosprecie ni se haga sentir mal. En lugar de decir: “No puedo hacerlo”, diga, “Voy a tratar de hacerlo.”

## Cómo crezco y hablo

- Tal vez pueda caminar, pero prefiero gatear. ¡Es más rápido!
- Puedo hacer otras cosas mientras camino, como saludarte o levantar mi juguete favorito.
- Me levanto empujándome si estoy en cuclillas.
- Subo y bajo las escaleras, si es que puedo.
- Tal vez pueda salirme yo solito(a) de mi corral o cuna.
- Sostengo cosas y objetos con una mano mientras que hago algo distinto con la otra.
- Insisto en comer por mi mismo(a).
- Uso mis manos para quitarle las tapas a botes o frascos.
- Uso mi dedo índice para apuntar hacia cosas.
- Repito las palabras que conozco y me sé. Es bueno practicar.
- Hablo en frases que suenan como oraciones.
- Invento mis propias palabras para describir cosas, objetos o personas.
- Tal vez ya no hable tanto una vez que empiece a caminar mejor.
- Uso una sola palabra para expresar una idea completa.

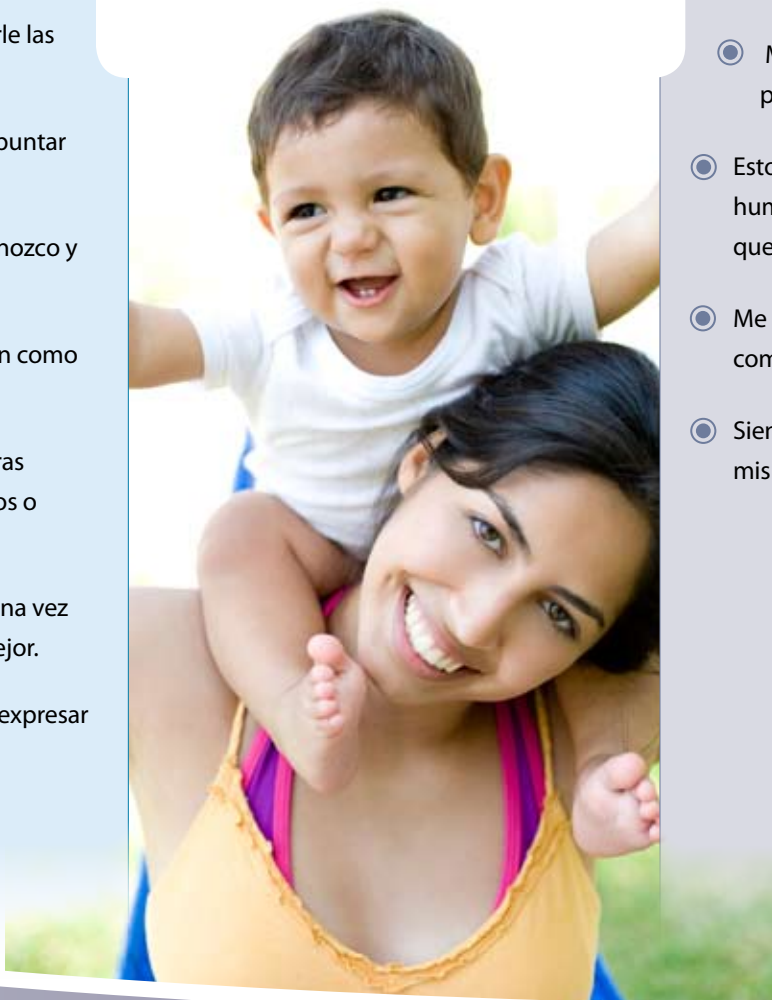
## Cómo respondo

- Confío en las personas que conozco bien.
- Limito a las personas, aun cuando no están a mi alrededor.
- Todavía le tengo miedo a personas desconocidas y a lugares extraños.
- Sé muy bien lo que me gusta y lo que no me gusta.

## Cómo entiendo y me siento

- Ahora recuerdo más cosas porque mi memoria se está desarrollando cada vez más.
- Busco los juguetes y aunque no los encuentre enseguida, puedo acordarme donde los vi la última vez.
- Intento hacer las cosas varias veces y tal vez hasta resuelva un problema aprendiendo de los errores que cometo.
- Sigo instrucciones sencillas y entiendo la mayoría de las cosas que me dices.
- Tengo juguetes y personas favoritas.
- Me siento feliz de tener mi propia personalidad.
- Estoy desarrollando mi sentido del humor y pienso mucho en cosas que son chistosas.
- Me siento seguro(a) y feliz comiendo con mi familia.
- Siento y demuestro amor y afecto a mis personas y cosas favoritas.

## ¿Qué se siente tener doce meses de edad?





Lo que usted puede hacer para ayudar a su bebé a aprender

Lo que usted haga con su bebé ahora hará una gran diferencia en el futuro. Para ayudar a su hijo(a) a sobresalir en la escuela más adelante, empiece haciendo lo siguiente:

**Libertad en el piso:** Déle a su bebé un espacio seguro y estimúlelo(a) a explorar gateando o caminando. No tenga a su bebé todo el día en una cuna, corral, silla alta para comer, andadera o columpio.

**Lenguaje:** Háblele a su bebé, explíquele las cosas y desarrolle lo que él/ella trata de decir. Por ejemplo, si su bebé dice: "Perro", usted diga, "Sí, es un perro grande y café y está moviendo la colita."

**Salidas:** Lleve a su bebé a diferentes lugares, como al supermercado, la oficina de correos, a una feria o al parque.

**Sólo un poco de ayuda:** Ayúdelo(a) un poco, pero no demasiado. Por ejemplo, coloque las sillas juntas para que cuando empiece a caminar pueda apoyarse y sostenerse de ellas. Cuando su bebé empiece a caminar más, separe las sillas un poco para hacerle la experiencia más estimulante.



Cómo su bebé aprende a sentirse seguro(a).

Para ayudar a su bebé a sentirse más seguro(a), es bueno mantener una estabilidad en las cosas lo más que se pueda. Los bebés no se sienten seguros cuando las cosas están cambiando a cada rato.

Trate de mantener el mismo horario todos los días para que su bebé pueda acostumbrarse a la forma en que las cosas pasarán. Déle de comer a la misma hora todos los días para que se acostumbre a una rutina. Esto le ayudará a usted y a su bebé a sentirse más organizados y cómodos.

Use las mismas palabras para nombrar objetos conocidos como una taza o una pelota, de este modo su bebé aprenderá los nombres de las cosas más fácilmente.

Su bebé pudiera tener cosas favoritas y mostrará cariño y amor por estas personas y cosas.

A su bebé todavía no le gusta estar separado(a) de usted. Siempre se siente aliviado(a) cuando usted regresa y así es como debe ser. ¡Usted es muy especial para su bebé!

## Creando buenos hábitos alimenticios

Usted puede hacer muchas cosas ahora para ayudar a su bebé a desarrollar buenos hábitos alimenticios para el resto de su vida.

Ponga un buen ejemplo sirviendo y comiendo una variedad de alimentos nutritivos. Comer de forma nutritiva es bueno para su salud física y emocional también.

Siéntese a comer con su bebé. Trate de que toda la familia se siente a comer junta por lo menos una vez al día. Esta puede ser una buena oportunidad para formar una buena comunicación y estrechar los lazos familiares.

Sonría y póngale atención a su bebé cuando él/ella coma los alimentos nutritivos que usted le da.

Recuerde que los bebés no pasan mucho tiempo comiendo. Cuando su bebé termine de comer, bájelo(a) de la silla alta para comer para que pueda jugar con libertad en donde su bebé quiera. Nunca haga de la hora de la comida una lucha de poder.

Los bebés y los adultos necesitan alimentos saludables para vivir. Tómese su tiempo para preparar y disfrutar los alimentos saludables.



## ¿Qué tanto debe comer mi bebé?

Su bebé no necesita comer algo de cada grupo de alimentos en cada comida. Tal vez coma varios tipos de alimentos en una comida, y sólo un tipo de ellos en su siguiente comida. A lo mejor hasta no coma nada en su tercer comida del día si es que no tiene hambre. Eso es normal y está bien.

Una comida saludable al día más cuatro alimentos de los grupos de alimentos que se mencionan más adelante es en promedio lo que un bebé en esta edad debe consumir. Forzar a los bebés a comer puede funcionarle al revés, haciendo que se rehúsen a comer ningún tipo de alimento; o pueden seguir comiendo solamente para complacerlo(a) a usted.

Ofrecerles comida a los bebés cuando están molestos, de mal humor o enojados puede calmarlos y callarlos por un rato, pero también les enseña el mal hábito de usar la comida como una solución a sus problemas. Más bien, trate de encontrar la causa del problema y resuélvalo sin usar la comida para hacer sentir mejor a su bebé.

Los padres son responsables de lo que los bebés comen y cuándo se les ofrece la comida. Los bebés son responsables de la cantidad de alimento que comen.

## Alimentando a su bebé: ¿qué y cuándo?

La mayoría de los expertos recomiendan esperar a que los bebés cumplan por lo menos 1 año de edad antes de empezar a darles leche entera. Antes de 1 año, la leche materna o la fórmula infantil (2-3 tazas diarias) es la mejor leche que le puede dar a su bebé.

Además de la leche, déle a su bebé varias porciones pequeñas de cada uno de los siguientes grupos de alimentos:

- Verduras, frutas
- Queso, yogur, requesón (cottage)
- Carne, pescado, pollo, huevos
- Pan, galletas, cereal, arroz, espagueti

## Estableciendo límites

Su bebé entiende muchas de las cosas que usted dice, y hasta tal vez pueda decir alguna que otra palabra también. Sin embargo, su bebé no puede pensar con anticipación qué es lo que puede pasar y sólo puede decidir entre opciones muy básicas y simples. Esto significa que usted tiene un reto que enfrentar. Usted tiene que ayudar a su bebé a aprender las reglas para que pueda controlar su propio comportamiento. Estas son algunas maneras fáciles de hacerlo:

**Sea breve.** Su bebé entiende frases cortas y sencillas. Explique las razones de las reglas. Explicaciones largas y detalladas no ayudarán en nada.

**Sea claro(a).** Su bebé puede entender la diferencia entre pararse y no pararse en la silla alta para comer. Pero podría confundirse si la regla que le da es: "Te puedes parar en la silla si yo estoy a tu lado, pero no está bien hacerlo si estoy lejos." Por ahora, tenga reglas simples y sencillas. Use las palabras "sí" y "no"; "está bien" y "no está bien"; y "puedes hacerlo" y "no puedes hacerlo".

**Sea específico(a).** Dígale a su bebé lo que puede y no puede hacer. Si su bebé está aventando o tirando juguetes o bloques, dígale: "Los bloques no se avientan. Mira, acomoda los bloques así." Prepárese para alejar a su bebé de los bloques o juguetes si no deja de aventarlos. También puede darle un juguete suave que usted crea que está bien que su bebé aviente. Esto se enfoca más en el comportamiento positivo que en el negativo.

**Sea consistente.** A esta edad, un(a) niño(a) no puede adaptarse o acostumbrarse a las diferencias entre las reglas impuestas por los padres y las niñeras o cuidadoras infantiles. No le prohíba saltar en la cama primero y luego le dé permiso de hacerlo. Es bueno ser flexible algunas veces, pero en general es mejor que decida cuáles son las reglas que usted quiere tener y sea firme al imponerlas.



**Admita sus sentimientos.** Algunas veces los niños hacen cosas que enojan a los padres. Cuando se sienta enojado(a), admítalo. No haga sentir mal a su bebé sólo porque hizo algo mal o que no debía; tampoco lo/la asuste. Diga con voz firme: "Estoy muy enojado(a) porque hiciste esto." Recuerde que es lo que su bebé HIZO y no él/ella quien lo/la hizo enojar. Su bebé entenderá como se siente. Cuando usted admite su enojo sin gritar, insultar o pegar, le está enseñando a su bebé como lidiar con sus propios sentimientos de enojo. De esta forma su bebé aprenderá a expresar su enojo sin lastimar a otras personas.

**Tome las cosas con calma.** Tome las cosas con sentido del humor. No haga un escándalo o un problema por cualquier cosa. Más bien, elija sus batallas con inteligencia y tome las demás con calma.



## Los productos comunes del hogar pueden envenenar a los niños

Usted sabe que a su bebé le gusta llevarse cosas a la boca para probarlas. Lo que tal vez no sepa es que los bebés comerán veneno aun cuando tengan un mal sabor como las bolas de naftalina y limpiadores de drenaje. Sólo hasta que vamos creciendo aprendemos que las cosas que saben mal pueden ser dañinas.

Es su trabajo y responsabilidad proteger a su bebé de venenos o productos tóxicos en su hogar. En la columna de lado derecho se enumeran algunos productos comunes del hogar que son venenosos y tóxicos para sus niños.

*Si su niño(a) come algo venenoso, llame inmediatamente al Centro para el Control de Envenenamiento al 800-222-1222 y dígalos lo que su niño(a) se comió. Ellos le dirán que hacer.*

*Si su hijo(a) tiene convulsiones, deja de respirar o pierde el conocimiento, llame al 911.*

### En la cocina:

El jabón para la lavadora de platos, el líquido limpiador para hornos y la cera para muebles y pisos.



### En el baño:

Medicinas o medicamentos recetados, aspirina y sustitutos de aspirina, vitaminas y pastillas de hierro, medicamentos para la gripe y tos, cosméticos, enjuague bucal, perfume o colonia, limpiador de drenaje, desinfectantes, alcohol.

### En el cuarto de lavandería:

Cloro, detergente, suavizante, líquido quitamanchas.

### En el cuarto de almacenaje y otros lugares:

Keroseno, líquido para encendedores, gasolina, pintura, disolvente para pintura, aguarrás, herbicida, pesticidas, veneno para ratones, fertilizantes, plantas para el interior o exterior, tabaco, cualquier tipo de alcohol, bolas de naftalina, partículas de pintura o polvo.

## Maneras para prevenir el envenenamiento infantil

Guarde los productos tóxicos y venenosos en un lugar cerrado con candado o seguro y que esté fuera del alcance de sus niños. Regrese a su lugar cualquiera de estos productos inmediatamente después de usarlos.

Nunca ponga un veneno o líquido tóxico en contenedores de comidas o bebidas. Alguien podría pensar que es un alimento y comérselo.

Tenga cuidado. Los hogares de otras personas pudieran no estar a prueba de niños.

No tome medicinas ni medicamentos enfrente de sus hijos pequeños. Nunca les diga a sus hijos que la medicina es un dulce. Esto les hará pensar que está bien comer medicamentos como si fueran dulces y podrían comérselos y hacerse daño.

No use jarabe de ipecacuana (emético). En el pasado, el jarabe de ipecacuana se utilizaba para hacer que los niños vomitarán o devolvieran el veneno que se habían comido. Ahora, los médicos creen que esto puede hacer más daño que bien y recomiendan no utilizarlo. El vómito podría no ayudar en nada a un niño(a) que ha ingerido una substancia venenosa.

Tenga a la mano el número de su Centro para el Control de Envenenamiento más cercano. Anótelos y póngalos cerca de cada uno de los teléfonos en su casa. El número nacional en los Estados Unidos es el 800-222-1222.

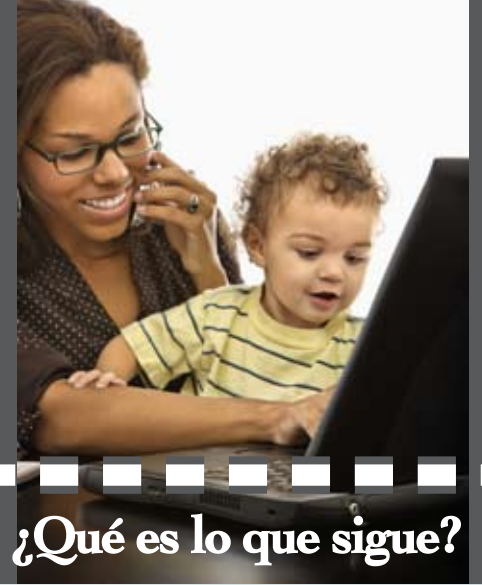
PRODUCTOS VENENOSOS Y TÓXICOS QUE PUEDE USTED TENER DENTRO DE SU HOGAR:

# El sueño de los bebés

Al cumplir un año de edad la mayoría de los bebés duerme toda la noche. Si se llegan a despertar por la noche es sólo por unos minutos y, por lo general, se vuelven a quedar dormidos ellos solitos a menos que les estén saliendo los dientes o estén enfermos. Algunos bebés de un año necesitan dormir más que otros. Mientras que un bebé duerme solamente ocho horas, otros pueden llegar a dormir hasta 17 horas.

¿Cómo saberlo? Fije un horario regular para dormir y observe cómo reacciona su bebé. ¿Se despierta muy temprano en la mañana? Si lo hace, el/la madrugador(a) tal vez necesite irse a dormir un poco más tarde en la noche. Observe cómo reacciona su bebé durante el día. Si está inquieto(a) o de mal humor o si se queda dormido(a) a diferentes horas del día, tal vez necesite dormir más tiempo por la noche.

Una vez que usted tenga una rutina establecida, su bebé tendrá un horario regular para dormir. Fije una rutina para dormir en la noche y para la siesta durante el día. Los niños pequeños son más felices cuando se mantiene una rutina estable para ciertas actividades como por ejemplo la hora de la comida y la hora de ir a dormir.



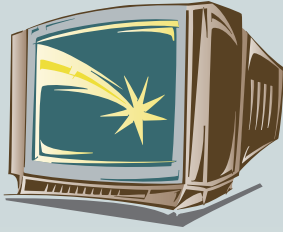
## ¿Qué es lo que sigue?

Para el final del primer año su bebé ya ha desarrollado una personalidad propia. Él/ella será un miembro de su familia hecho y derecho. ¡Tanto que será muy difícil imaginar su vida sin él/ella! En los próximos meses usted podrá esperar que su bebé haga lo siguiente:

- Que duerma aproximadamente 12 horas en la noche y se levante temprano por la mañana.
- Que necesite dormir una siesta un poco más larga algunos días.
- Que por lo general quiera atención cuando se despierta.
- Que tenga un apetito variado, en especial si le están saliendo los dientes. Después de los 12 meses los bebés crecen un poco más despacio y comen un poco menos.
- Que lo/la sorprenda con su lenguaje. Un bebé de 12 meses podría decir 2 ó 3 palabras mientras que un niño(a) de 2 ó 3 años de edad podría saber entre 200 y 300 palabras.
- Que explore y juegue con sus genitales o partes privadas; este tipo de curiosidad es muy normal.
- Que empiece a mostrar independencia sin ni siquiera saber qué es lo que realmente quiere. Tal vez lo/la escuche decir muy seguido “¡No!” y “Yo hago.”
- Una o dos palabras significarán muchas cosas. “Mami” tal vez quiera decir, “¿Dónde está mami?” o “Mami, juega conmigo” o algo completamente diferente. Es su trabajo tratar de descifrar lo que su bebé quiere decir, así que sea paciente y comprenda que esta etapa pasará a medida que su bebé aprenda a hablar con usted.

## La televisión y los niños.

Expertos en desarrollo infantil recomiendan altamente que niños menores de 2 años de edad (incluyendo su bebé) no vean televisión. Las imágenes en la televisión son demasiado abrumadoras para los bebés. Ver televisión también lo/la distrae de otras cosas más importantes que pudiera estar haciendo como moviéndose, explorando e interactuando con la familia y amigos.



Tal vez haya notado que hay muchos productos para niños menores de 3 años que están dirigidos a los padres. Estos productos como los videos educativos, programas de televisión y canales de televisión para bebés las 24 horas del día pudieran parecer atractivos, pero no hay prueba alguna de que estos productos hagan a los bebés más inteligentes.

Lo que sí sabemos, por medio de investigaciones, es que los bebés aprenden mejor cuando pueden moverse e interactuar con las personas y las cosas a su alrededor.

## ¿Necesita más información?

Para obtener la versión en línea de este boletín visite la página [www.jitp.info](http://www.jitp.info).

Si tiene alguna pregunta, contacte a su oficina local de Extensión.

Cuando lea este boletín, recuerde: Cada bebé es diferente. Los bebés pueden empezar a hacer cosas antes o después de cómo se describen en este documento. Este boletín proporciona espacio y tiempo por igual a ambos sexos. Si se utilizan los pronombres "él" o "ella", nos estamos refiriendo a todos los bebés en general.

Créditos: Este boletín fue adaptado de los boletines "Just in Time Parenting" de la Oficina de Extensión en California, Delaware, Georgia, Iowa, Kentucky, Maine, Tennessee, Nevada, New Hampshire, New Mexico y Wisconsin.

Adaptación cultural por Andrew Behnke PhD, North Carolina State University; Alanha Cruz, ACLS, Inc., y un agradecimiento muy especial a nuestro maravilloso grupo de revisores.

**Doce Meses**