

# Asociación para el cuidado de la salud de niños: Folleto para padres - 12 meses de edad

## ASOCIACIONES

*Usted es el primer maestro de su hijo. Los padres serán considerados socios, y se les tratará con respeto.*

- No olvide actualizar la lista de contactos de emergencia de su hijo/a si alguno de los números cambia.
- Por favor haga saber al cuidador de su hijo si tiene alguna pregunta.

## NUTRICIÓN

- El cuidador de su hijo se sentará junto durante una comida para promover el desarrollo social, emocional y motor, y apoyarlo.
- Se estimulará a su hijo para que se alimente por sí mismo.
- Se proporcionarán alimentos sanos para comidas y refrigerios. Se permitirá a su hijo decidir qué y cuánto comer.
- Su hijo recibirá comidas y refrigerios espaciados uniformemente durante el día.
- Recuerde que pueden requerirse 10 a 15 exposiciones a un nuevo alimento antes de que le guste a un niño.
- Los alimentos no se usarán como una recompensa ni como un castigo.

## Dientes sanos

- Al menos una vez durante el día, el cuidador de su hijo cepillará los dientes de su hijo/a.

## DESARROLLO FÍSICA

- Se proporcionará un ambiente seguro para que su hijo empiece a desplazarse, apoyarse para ponerse de pie y tratar de caminar.
- La mayoría de los niños estará caminando sin ayuda hacia los 14 meses.
- Los alimentos para tomar con los dedos sólo se introducirán después de que usted lo haya autorizado conforme su hijo mejore su habilidad de coger algo con el pulgar y el dedo índice.

## Establecimiento de rutinas

- Su hijo necesita una siesta durante el día. Esto formará parte de su rutina diaria.
- El establecimiento de rutinas cuando usted deja a su hijo y cuando lo recoge harán que estos tiempos de transición sean más fáciles.
- El temor a extraños es normal a esta edad; respete los temores de su hijo y pida a extraños que se aproximen poco a poco.
- ¿Sabía usted que la American Academy of Pediatrics recomienda no dejar que sus hijos menores de dos años vean televisión ni vídeos? Nos apegamos a esto, y su hijo no verá vídeos ni DVDs mientras esté a nuestro cuidado.

## Relaciones

- Se estimulará a su hijo para que haga cosas de manera independiente.
- A esta edad, a los niños les resulta difícil compartir cosas.
- Lo más probable es que su hijo juegue solo o junto a otros niños.

## GUÍA

*Su hijo necesita saber que puede confiar en sus cuidadores para establecer límites. De esta manera su hijo puede aprender autocontrol y es posible mantenerlo seguro.*

- El cuidador de su hijo redirigirá a su hijo hacia conducta aceptable cuando se porte mal.
- Las reglas para su hijo serán breves y sencillas.
- Las reglas se harán cumplir de manera constante. Por ejemplo, no se permitirá a su hijo trepar a los estantes de juguetes.
- Al proporcionar un lugar seguro para que su hijo juegue y explore, se dedicará menos tiempo a establecer reglas y hacerlas cumplir.

## Aprender jugando

- Cada vez que su hijo juega con algo nuevo, está aprendiendo.
- Su hijo verá a otros niños para ver cómo juegan con juguetes.
- Su hijo imitará a niños de mayor edad y a sus cuidadores.

## Alfabetización

- Cuando usted muestra un libro a su hijo, él se muestra interesado y trata de agarrarlo y probarlo.
- Desea abrazar sus libros, los vuelve hacia arriba y da vuelta a varias páginas a la vez.

## LENGUAJE

*El lenguaje progresa desde "mamá" y "papá" para incluir sonidos que imitan el lenguaje del adulto. Su hijo entenderá cada vez más y está mejorando en hacer saber lo que quiere.*

- Su hijo puede empezar a cantar o a imitar canciones y música que escucha.
- El cuidador de su hijo nombrará objetos y personas y estimulará a su hijo para que "utilice sus palabras".
- A esta edad, su hijo usará gestos para ayudar a usted a entender las palabras que él no puede decir bien.
- Al reforzar la palabra que su hijo está tratando de usar, el cuidador de su hijo refuerza el desarrollo del lenguaje.



## Vida activa y sana en el hogar

- Hacia los seis meses de edad, la mayoría de los bebés pesa dos veces más que lo que pesaron al nacer.
- El crecimiento de su bebé puede lentificarse durante los meses siguientes.
- Si aún está amamantando a su bebé, ¡eso es excelente! Continúe durante tanto tiempo como ambos lo deseen.
- Si está alimentando a su bebé con leche maternizada, asegúrese de que esté usando una fórmula enriquecida con hierro.
- Los bebés deben haber terminado su biberón de la hora de acostarse y de la hora de la siesta antes de ser colocados en la cuna.
- A medida que su bebé aprende a comer alimentos sólidos, empiece al ofrecerle una a dos cucharadas, dos a tres veces al día.
- Introduzca nuevos alimentos una vez al día. Considere dejar transcurrir uno a tres días entre cada alimento nuevo para ver si aparece algún signo de alergia o intolerancia.
- Recuerde que pueden requerirse 10 a 15 exposiciones a un nuevo alimento antes de que le tome el gusto el bebé.
- Además de cereal enriquecido con hierro, introduzca en la dieta de su bebé carnes en papilla, así como frutas y verduras en puré.
- La papilla de carne roja es una buena fuente de hierro.
- Es más sano ofrecer a los bebés de siete meses o mayores de 7, fruta entera (sea martajada o en puré), en lugar de jugo.
- No debe añadir cereal ni otros alimentos al biberón de su bebé a menos que su pediatra se lo indique.
- Evite alimentar a su bebé en demasía al ejercer vigilancia respecto a signos de saciedad, que pueden incluir inclinarse hacia atrás, y/o retirar la cara de la mama, el biberón o la cuchara.
- No fuerce a su bebé a comer o a terminar alimentos.
- Juegue juegos como dónde está el bebé (peekaboo), palmitas (patty-cake) y ¿qué tan grande es el bebé? ("so big").
- Fomente el juego activo con espejos seguros para bebé, gimnasios de piso y juguetes coloridos para que los tome.
- Ayúdele a deslizarse por muebles y a moverse de un lugar a otro. Esto le ayuda a adquirir la fuerza y la confianza que necesitará para caminar.
- Cree con su hijo una rutina tranquilizante a la hora de dormir para introducir el sueño a la misma hora cada noche.

## Preguntas para el pediatra de su hijo

- "¿Cómo sé si mi hijo está comiendo lo suficiente?"
- "¿Qué tengo que hacer para hacer seguro mi hogar?"

