

NATACIÓN

¿Creería usted que éste es un estupendo momento para aprender a nadar? A medida que los bebés aprenden a caminar, muchos muestran un movimiento similar al nado en la bañera. A los bebés de un año generalmente no les da miedo meter la cabeza debajo del agua, por eso es muy sencillo enseñarles lecciones de natación básicas. No obstante, tiene que nadar con él a menudo, o si no, olvidará cómo hacerlo. De hecho, cuando llega a la edad de dos o tres años puede tener miedo del agua si no ha estado nadando de forma regular. Existe el riesgo de que los bebés traguen demasiada agua cuando están aprendiendo; considere llevarle a clases de natación en su area. A los bebés no se les debe forzar nunca al agua si no lo encuentran divertido. Consulte con su médico si quiere comenzar clases de natación, sobre todo si ha habido problemas con infecciones de oído.



UNA ULTIMA PALABRA SOBRE DISCIPLINA

De hecho, dos palabras: consistencia y ánimo. Si es consistente en sus técnicas de disciplina, su bebé sabrá qué esperar y puede adaptarse mejor. Aprenderá más fácilmente y se sentirá más seguro si usted es consistente. Piense antes de poner límites. Cuando los establezca, hágalos cumplir.

El ánimo ofrece mejores resultados que cualquier otro tipo de guía. Cuando su hijo es “bueno” ¿no puede hacer todo lo que tiene que hacer más que cuando se porta mal? Quizás lo que pide es pasar un rato con usted.

Intente dejar las tareas para más tarde y fomente el comportamiento deseable. Cuando el “mal” comportamiento es ignorado y el buen comportamiento recibe atención positiva, el comportamiento indeseado generalmente termina.

¡1-2-3 A CRECER!

Ha sido un placer compartir este año con usted y su bebé. Esperamos que haya encontrado útil esta serie de “Bebés Buenos.”

Ahora que su bebé tiene un año de edad, ustedes han aprendido bien cómo ser padres positivos. Los próximos años presentarán otros retos a medida que el bebé se desarrolla y crece de forma diferente. ¿Están preparados?

Ofrecemos otra revista informativa llamada “1-2-3 A crecer!” Está diseñada para ofrecer sugerencias durante los primeros años de vida de su hijo (incluyendo la edad preescolar). Si usted desea recibir “1-2-3 A crecer!” gratuitamente, póngase en contacto con la oficina local de Extensión y háganoslo saber. Esperamos que lo haga para que así no perdamos el contacto según va creciendo su bebé.

Preparado por Don Bower, Especialista de Desarrollo Humano de Extensión.

Con especial agradecimiento a Mary Anne Pace-Nichols, Karen Shetterley, Katrina Bowers, Holly Alley, Judy Hibbs, Esther Maddux, Christine Langone, y Cindy Darden por las revisiones y apoyo.

Poniendo el Saber a Trabajar

La Universidad de Georgia y la Universidad de Ft. Valley State, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad.

Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.

Folleto CHFD-E(S) 39-12 HD 1-1 Revisado septiembre 2000

Emitted for the advance of the work realized by Extension Cooperative, Acts of 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director

La Universidad de Georgia
Servicio de Extensión Cooperativa
Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente
Athens, GA 30602



Este folleto informativo se lo ofrece:

Agente de Extensión del Condado

Bebés Buenos



DUODÉCIMO MES

¡Feliz cumpleaños!



SERVICIO DE EXTENSIÓN COOPERATIVA
La Universidad de Georgia con la cooperación
de la Facultad de Ciencias de la Familia y del Consumidor
y la Facultad de Ciencias Agrícolas y del Medio Ambiente



Bebés Buenos

DUODÉCIMO MES: ¡Feliz cumpleaños!

Es difícil de creer que su hijo o hija ya tiene doce meses y que del bebé pequeño y desvalido que era solo hace un año, se haya convertido en una persona con su propia individualidad. Se han dado muchos cambios ¡y aún hay más por venir!

EL DESARROLLO DEL BEBÉ

Un pequeño paso para el bebé, pero ¡un GRAN avance en su desarrollo! En este mes su bebé puede llegar a dar sus primeros pasos. Si no lo hace, seguro que lo hará en los próximos cuatro meses. A partir de entonces, tanto el mundo suyo como el del bebé nunca serán igual.

Espere algunos de estos avances en el desarrollo físico:

- Necesita doce horas de sueño, pero se puede resistir a tomarlas.
- Puede levantar pequeños objetos.
- Puede lanzar una pelota.
- Tiene una media de seis dientes.
- Puede salir del parque o de la cuna.
- Se puede desvestir solo.
- Puede sostener un lápiz y escribir en un papel grande.

¿Le gusta a su bebé traerle objetos que le pide usted? La habilidad de comprender simples mandatos requiere un desarrollo mental

importante. No solamente mejora la comprensión del bebé, sino también su capacidad para expresarse. Muchos bebés pueden decir hasta ocho palabras diferentes a esta edad. Lamentablemente no se puede saber bien qué es lo que el bebé entiende cuando dice una palabra. Por ejemplo, si dice “bebé” puede significar que “veo otro bebé” o “quiero que me levantes”. Si le ayuda al bebé a hacer gestos al hablar, le puede ayudar a comprenderle. Si echa los brazos al aire, es claro lo que quiere decir con la palabra “bebé”.

Limite sus instrucciones a una cada vez. Un niño de un año puede no recordar varios mandatos de una vez y, por ello, puede solo hacer lo que él prefiere o lo último que le ha pedido.

LA SALUD DEL BEBÉ

El dormir puede ser también un problema ahora para el bebé. Para ayudar a su bebé a que se relaje por la noche, intente pasar un rato de preparación para dormir a la hora de acostarse. El acunarle, leerle o cantarle en un cuarto en penumbra puede tener un efecto calmante.

Ahora el bebé se puede resistir a tomar la siesta, pero aún es importante. Una siesta tarde en la mañana o pronto por la tarde (11:00-2:00) es

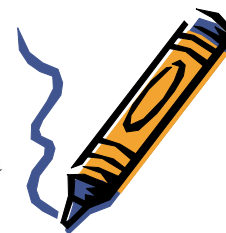


una buena solución. Las siestas en la tarde deja a los bebés con mucha energía para la noche. Las siestas por la mañana dejan a los niños de mal humor por la tarde. Los niños generalmente duermen mejor después de un ligero almuerzo, pero es necesario darles la merienda cuando se despierten.

Recuerde que tiene que ponerle más vacunas en este mes. Consulte entonces con su médico o el departamento de salud.

JUEGOS DE APRENDIZAJE ENTRE PADRES E HIJOS

Una versión simple del juego del escondite resulta ahora ser un juego divertido. El bebé ha aprendido que los objetos tienen permanencia y que no desaparecen cuando se esconden. Así es que, tome un objeto y escóndalo y déjelo que lo encuentre. Recompénselo y escóndalo otra vez. Escóndalo en más de un lugar, pero en esta etapa, deje al bebé ver que lo esconde.



LA COMIDA DEL BEBÉ

¿Está teniendo el bebé problemas con la comida? No es infrecuente que esto ocurra ahora. En este momento el bebé está caminando o encontrando la fuerza y valor para hacerlo. Esto requiere tiempo y concentración y ¡el comer tiene que esperar! La mayoría de los bebés cambian de leche artificial a leche de vaca entera (la leche desnatada no está recomendada para los bebés) al año de edad, pero consulte con su médico antes. Cambie de recipiente al mismo tiempo (del biberón a la taza).

Su bebé probablemente haga tres pequeñas comidas al día. Se levantará con hambre y, por ello, el desayuno es muy importante. Probablemente no se interese por nuevos tipos

de comidas, así es que ofrézcale la comida que le gusta. Algunos bebés comen menos porque saben que tomarán un biberón al final de la comida. Intente no darle el biberón hasta 1 ó 2 horas después de la comida de tal modo que el bebé no asocie los dos. Es posible que coma mejor de este modo. Intente no estar demasiado preocupado con esto. La mayoría de los problemas de la comida tienden a resolverse con el tiempo.

También el crecimiento de su bebé es más lento. Pronto notará que el bebé toma menos calorías. Si le fuerza a comer, puede hacer que el bebé coma más de lo que necesita y así desarrolle un problema de peso.

EL TEMPERAMENTO DEL BEBÉ

El bebé puede seguir con su persistencia en el “no” y a resistirse a sus deseos. Pero es posible que el bebé tenga más sentido del humor y sea más cariñoso ahora.

Su bebé necesita mucho apoyo emocional. A menudo los niños y niñas de un año tienen miedo de separarse de sus padres y de caras o lugares nuevos. Necesita entonces más apoyo para que el bebé se sienta más seguro. Muchos padres son muy sensibles a las críticas provenientes de sus padres, amigos y parientes en este momento y como respuesta a éstas pueden intentar no “malcriar” a su bebé con tanta atención. Lo mejor es recordar que usted conoce a su bebé y sus necesidades mejor que nadie. Considere los comentarios de los demás, pero no permita que la crítica le haga cambiar el cariño y cuidado que da a su hijo. Muchos expertos creen que es imposible dar a un bebé demasiado amor, abrazos, atención y cuidado. En esta etapa de la vida de su bebé, necesita saber que usted siempre está presente para responder a sus necesidades. Los bebés que no reciben cariño constante en esta edad tienden a tener problemas de relación con las personas en el futuro. Haga lo que sabe usted es mejor para su hijo.