

Usted y Su Bebé *Mes 11 & 12*

Seguridad y Salud del Bebé

Estar parado probablemente será el pasatiempo favorito de su bebé. Un simple paseo en la carreta se ha de convertir en un gran reto, cuando lo único que su bebé hará es tratar de agarrar todo lo que esté a su alcance. Los carritos de los supermercados también pueden ser un reto para usted. Nunca deje desatendido a su bebé en la carreta o en el carrito del supermercado.

Los mejores ejercicios para su bebé son: practicar levantarse, estar de pie, y gatear por sí mismo. Asegúrese que siempre usa un asiento de carro cuando viaje en vehículo.

Siga visitando regularmente a su pediatra o clínica, y mantenga su acta de vacunación actualizada.

Enfoque Familiar

Es fácil dejarse envolver por la rutina diaria y dejar de apartar un tiempo especial para su bebé.

Aparte un poco de su tiempo para pasarlo con su bebé, dándole toda su atención, y sin interrupciones.

La cantidad de tiempo depende de usted. Aún unos pocos minutos – 15 minutos al día – pueden ser muy significativos para ambos. Se pueden convertir en momentos de disfrutarse y apreciarse el uno al otro.

¿Cómo puede pasar esos momentos? Usted puede cantar, leer, jugar, escuchar música, abrazar, o simplemente relajarse y disfrutar de la compañía de su bebé. Al pasar del tiempo, su bebé también esperará con ansiedad pasar tiempo con la familia.

Desarrollo del Bebé

Físico

La mayoría de los bebés se pararán solos alguna vez este mes, algunos caminarán, y otros requerirán todavía de su apoyo para pararse.

Las habilidades del bebé para usar sus manos mejorarán. La coordinación entre la vista y el control de sus manos también mejorará. De hecho, es probable que el bebé pueda usar su cuchara correctamente – al menos parte del tiempo. También usted puede esperar verlo hacer actividades como las siguientes:

- Agacharse e inclinarse bien.
- Sentarse en una silla con facilidad.
- Es capaz de quitarse sus zapatos.

- Aunque requiere cerca de 12 horas de sueño al día, puede resistir.
- Puede tratar de salirse de su corral o de su cuna.
- Puede lanzar y rodar una pelota.
- Puede recoger objetos pequeños.

Su bebé está tratando de establecer su independencia. Usted puede ayudarlo proporcionándole ropa que sea fácil de ponerse y de quitarse.

Social/Emocional

Su bebé aprecia estar rodeado por otros niños pero generalmente no está listo para jugar cooperativamente con ellos. Cerciórese de que haya variedad de juguetes cuando se encuentre con otros niños. Recuerde, un bebé no entiende la palabra “compartir.” A su bebé le gusta jugar con juguetes que caben dentro de otros, tales como cajas, perchas, ollas, y cacerolas.

Mental

Su bebé entiende más palabras y los sentimientos detrás de las palabras. Tenga cuidado de lo que dice y cómo lo dice. Si malas palabras se usan en la presencia de bebé, no se sorprenda si su bebé también las dice y en la situación correcta. Los bebés aprenden a hablar al escuchar lo que los adultos a su alrededor dicen. Cantar, leer, y hablar con su bebé promueve su desarrollo del lenguaje.

El bebé puede hablar generalmente dos o tres palabras para su primer cumpleaños. El habla del bebé no es claro al principio, pero no se preocupe; la práctica hace al maestro. Continúe alentándolo a hablar, y su habla llegará a ser más clara.

Durante los últimos meses del primer año de vida de su bebé, emitir sonidos es uno de sus pasatiempos favoritos. Su bebé imita los sonidos que usted hace. “hi, ho, da da” son sonidos que resultan divertidos de imitar, y esa es la forma en cómo su bebé continuará aprendiendo palabras nuevas.

- Oír sonidos nuevos es emocionante.
- Haga los sonidos que hacen los animales cuando lean libros juntos, e introduzca rimas y cuentos nuevos.
- Su bebé se deleitará en oír su nombre con frecuencia, así que úselo a menudo.
- Las órdenes sencillas (tal como “dame” o “manos arriba”) llegan a ser fáciles de comprender y divertidas.

- Su bebé puede entender mucho más de lo que él puede decir. Use palabras continuamente y apunte hacia los objetos a los que se refiera. La mejor manera de involucrarse con su bebé en el desarrollo de su lenguaje es hablándole y escuchándole.

Disciplina

La primera vez que su niño haga un berrinche en el piso (pateando, lloriqueando, y gritando) puede ser una experiencia aterradora para una madre o un padre. Los padres definitivamente no deben acceder ante las demandas de su niño—tan sólo un poco de aliento puede lograr mucho, y el comportamiento negativo se puede controlar. Castigar a su niño solamente lo confundirá y lo atemorizará, de manera que otra forma de guiarlo es necesaria.

¿Qué debe hacer usted? Aunque le sea difícil, ignorar el comportamiento negativo es probablemente lo mejor. Cuando un padre no responde, la mayoría de los bebés comienzan a gritar y a llorar más fuerte, y finalmente, cuando no logran ninguna reacción de sus padres, se calman y continúan con su rutina normal. Ciertamente ésta es una solución saludable al problema.

Probablemente usted quiera leer la hoja de información 1459 del servicio de Extensión, *Los Niños Necesitan ser Guiados*, para aprender más sobre la disciplina. Llame a su oficina de servicio de Extensión.

Los Alimentos

Si su bebé es un bebé activo, usted podrá notar que no ganará peso tan rápido como antes. Eso es debido a que su bebé está usando más calorías en sus constantes actividades.

A la vez que su bebé se mueve por todos lados para explorar, empezará a descubrir su independencia. Puede que insista en usar su independencia cuando intente alimentarse a sí mismo. De igual manera, puede que su independencia lo atemorice y acuda a usted. Puede que hasta se niegue a agarrar su propio vaso o cuchara y demande que usted lo alimente.

Ya sea que su bebé intente alimentarse solo o insista en que usted lo alimente, mantenga la calma y sea paciente. Usted verá los resultados cuando evite problemas ahora y en el futuro.