



# Palabras De Bienvenida

## El Doceavo Mes de Su Bebé

### Eventos Significativos

#### Entre los 12-13 meses, tu

- ☉ Puedes movilizarte agarrándote de los muebles.
- ☉ Probablemente puedes aplaudir y decir adiós con la mano.
- ☉ Puede ser que tomes en taza (aunque muchos bebés no lo hacen hasta los 17 meses).
- ☉ Puedes levantar un artículo diminuto con facilidad con las puntas de tu pulgar y dedo índice.
- ☉ Puedes quedarte parado por un momento.
- ☉ Puedes decirle a tus padres "mamá" y "papá" (muchos bebés lo hacen a los 14 meses).
- ☉ Podrías dar tus primeros pasos.

#### En los siguientes seis meses, tu

- ☉ Alternarás demandas de independencia con nuevos temores y apego.
- ☉ Puedes hacer berrinche como respuesta a límites o sobrecarga (cansado, hambriento, y/o sobre estimulado por personas, lugares o cosas).
- ☉ Necesitas que te recuerden los límites con gentileza pero firmemente. Tu memoria es muy corta para recordar y seguir reglas de seguridad consistentemente.
- ☉ Encuentras las rutinas predecibles seguras, particularmente vestirse, comidas y meriendas, baños, siestas y la hora de dormir.
- ☉ Si su bebé no puede caminar a los 13 meses agarrándose de los muebles, consulte con su doctor. Aunque puede ser que esto sea normal para su horario de desarrollo, podría existir algún problema. Recuerde que bebés prematuros alcanzan momentos significativos más cerca de su edad ajustada (la edad que tendrían si hubieran nacido en término) o más tarde.

### Como Aprenden Límites Los Bebés: Poniendo La Disciplina Como Base

Su bebé acaba de tratar de agarrar su taza de café hirviendo, a pesar de que le acaba de advertir que esta "caliente." Esta no es desobediencia intencionada; es parte de su empuje innato de aprender explorando directamente. Está tratando de aprender a través de prueba y error, la piedra angular de la investigación científica. El reto para usted es mantener a su joven científico seguro y mantenerse sana.

Hacerlo significa poner límites a base de la disciplina. La palabra "disciplina" viene del latín y significa doctrina, instrucción de una persona, "enseñar." En lugar del castigo, la disciplina es un proceso largo para enseñarle a los niños que hay límites. La meta, según los niños van madurando, es enseñarles a aprender auto-control: Usted quiere que su niño se comporte aunque no esté mirando.

#### Aquí tiene algunos consejos para su niño de un año:

- ♥ Los límites hacen que los niños se sientan seguros y amados. Aunque las reglas en su casa pueden ser distintas de las reglas en casa de sus amigos o de la abuela, sea claro y consistente sobre lo que usted permite (o no).
- ♥ Combine palabras y acciones. Si está haciendo algo que no es permitido, levante al niño en brazos diciendo, "No se tiran los libros," y cámbielo a una actividad sustituta: "Puedes tirar la pelota."
- ♥ Si su bebé está lo esta mordiendo o pellizcando, resista la tentación de pellizcarlo o morderlo. El mensaje que envía es que ese comportamiento doloroso es permitido si lo hace alguien más grande y más fuerte. Lo mismo sucede con darle nalgadas. En cambio, dígame "¡Morder (o pellizcar) duele! No está permitido lastimar." Cambie a su niño de actividad. Algunas veces morder es el resultado de incomodidad causada por la salida de los dientes; ofrézcale algo que le calme las encías.
- ♥ Mantenga la calma. Aunque todos los padres de familia pierden la paciencia de vez en cuando, trate de tomar un momento cuando esto sucede. Si grita enojada, discúlpese más tarde. Dele un abrazo tranquilizador y simplemente explique, "siento mucho haber gritado, estaba muy enojada." Si usted siente que no puede controlar su enojo, dígaselo a alguien, ya sea su pareja, un amigo(a), su doctor o llame a "Welcome Baby" (Bebé Bienvenido).



## Juegos Para Jugar Con Su Bebé

Una de las mejores maneras de jugar con un niño es ponerse a su nivel, lo que usualmente significa ponerse en el suelo con él.

Ese es por lo menos uno de los atractivos cuando su niño está con otro niño de un año: ¡Aquí hay alguien que es de su tamaño y está a su nivel! Y no es muy pronto para que su bebé tenga un amigo. Hay estudios que han demostrado que bebés hasta de 10 meses disfrutaban al estar con ciertos compañeros de juego más que con otros, balbuceando y parlotando o incluso tocándose el cabello o las manos.

Si su bebé está en una guardería, seguramente ya desarrolló amistades. Si no, trate de ofrecerle la oportunidad de relacionarse con otros bebés regularmente, quizás como parte de un grupo de juego semanal. A continuación encontrará algunas cosas para jugar y actividades que la mayoría de bebés de 1 año disfrutarán:

### La alegría de las cajas:

Ya sea una caja de algún electrodoméstico que hayan convertido en casa de juego, otra del supermercado que convirtió en un "coche" para empujar o jalar su bebé de un lado a otro, o cartones de leche que le ha ayudado a poner uno encima de otro para hacer una torre, los niños pequeños adoran las cajas.

### Bailando en los pies:

Escuche su música favorita y deje que su niño se equilibre en sus zapatos (los macizos son más cómodos) mientras se agarra de sus manos. Cuando se canse, cárguelo en sus brazos.

**Tiempo en el suelo:** Subirse en cojines, leer un libro de dibujos o fotos, rodar una pelota, jugar escondite, o solo mirar al techo, las nubes o el cielo. En realidad no tiene que hacer nada. Solo disfrute estar juntos.

**Ríanse juntos:** Usted logrará que coopere más pronto con risas que con el ceño fruncido.

Hacer caras divertidas es más divertido si hace creer que 1) saca la lengua cuando jala la oreja; 2) mete la lengua cuando presiona la nariz; 3) saca la lengua de nuevo y la mueve hacia un lado cuando jala la oreja opuesta; y 4) desaparece en su boca cuando jala su pelo. Deje que su niño tenga un turno presionando y jalando, luego mire si su lengua se mueve cuando usted presiona o jala.

**Paseos en barril:** Si tiene uno, los paseos en barril son muy divertidos. Si está muy sucio, tire una toalla adentro antes de meter al bebé.

**Haga aviones de papel:** Deje que su niño vea cuando usted hace un avión de papel. Si él quiere, déjelo hacer su propia versión con un poco de ayuda gentil. Hagan volar sus aviones, experimenten con ellos adentro y afuera.

**Pelota para el interior:** Enrolle un periódico y póngale cinta adhesiva para hacer un bate o un palo de golf. Agarre otro pedazo, hágalo una pelota y póngale cinta adhesiva para que se detenga. Está lista para jugar una versión simplificada de golf, béisbol o fútbol con una bola de papel más grande.

**Álbumes de fotos:** Saque los álbumes de fotos y enséñele a su niño fotos de él mismo cuando era más pequeño. Cuénteles historias de cuando era un bebecito.



## La Primera Fiesta De Cumpleaños

Aunque la primera fiesta de cumpleaños de su bebé es un importante paso, la celebración lo es aún más. Es aún un bebé y muy joven para tener idea de lo que está pasando. Algunos padres de familia deciden celebrar con una cena familiar y pastelillos; otros invitan amigos y compañeritos de juego.

**Cualquiera que sea su elección, aquí tiene algunos consejos para mantener las cosas seguras y placenteras:**

- ♥Hágala a buena hora. Asegúrese que su bebé esté descansado y que haya comido para que esté contento. Vístalo cómodamente y mantenga un babero a mano por si se chorrea.
- ♥Si tiene invitados, incluya a aquellos que su bebé conoce bien; seguramente no disfrutará una habitación llena de caras nuevas.
- ♥Mantenga los globos, inflados y desinflados, papel crepé, listones, candelas y otros peligros fuera del alcance de niños.
- ♥Esté pendiente de su bebé y cualquier otro niño. Los accidentes son más probables durante la conmoción de una fiesta.
- ♥Respete sus deseos. Si muestra señales de estar abrumado, consuélolo o sepárese de las festividades. Si hay muchos regalos, es probable que tenga que guardar algunos para abrirlos más tarde.
- ♥No se olvide de preservar los recuerdos con fotos (y palabras escritas en un diario para él). Puede ser útil pedirle a alguien que actúe como fotógrafo.

**Welcome Baby (Bebé Bienvenido) puede ayudar.** Nuestro programa gratuito proporciona información y apoyo a padres antes y después de la llegada del bebé. Llámenos al 560-7338 o 560-7390 visite [www.welcomebaby.org](http://www.welcomebaby.org).