

Desarrollo y comportamiento de un bebé saludable



A continuación se detallan los puntos de referencia que la mayoría de los bebés alcanza entre ahora y los 12 meses de edad. Hable con su médico en el próximo control pediátrico de su bebé si todavía no los alcanzó, o si hay habilidades que haya dejado de mostrar día a día.

Puntos de referencia sociales y emocionales

- Juega juegos con usted, como tortitas.

Puntos de referencia de lenguaje y comunicación

- Saluda con la mano “chau”.
- Llama a sus padres “mamá” o “papá” o algún otro nombre especial.
- Entiende “no” (hace una breve pausa o se detiene cuando usted lo dice).

Puntos de referencia de pensar y aprender

- Pone algo en un recipiente, como un bloque en un vaso.
- Busca cosas que le ve esconder, como un juguete bajo una manta.

Puntos de referencia del desarrollo físico

- Empuja para ponerse de pie.
- Camina, sosteniéndose de los muebles.
- Bebe de un vaso sin tapa mientras usted lo sostiene.
- Agarra cosas con los dedos pulgar e índice, como pequeños trozos de comida.

Formas saludables de ayudar a su bebé a aprender y crecer

Desarrollo

- Repita los sonidos que hace su bebé y úselos para decir una palabra sencilla. Por ejemplo, si su bebé dice “bababa”, repita “bababa” y después diga “balón”.
- Anime a su bebé a gatear, agacharse y rodar en el suelo, poniendo los juguetes un poquito fuera de su alcance.
- Sosténgalo y arrúllelo con frecuencia, elogiándolo y dándole mucha atención cariñosa.
- Enséñele a saludar “chau, chau” cuando alguien se va y a sacudir la cabeza para decir “no” o “sí” para responder preguntas. Considere usar lenguaje de señas para bebés para enseñar al suyo a comunicarse con usted a medida que aprende palabras.
- Lean libros juntos y hablen sobre las imágenes. Cante canciones y juegue con su hijo con frecuencia (por ejemplo, con bloques y pelotas, apilando vasos y jugando a dónde está el bebé).

Comportamiento

- Distraiga a su bebé con un juguete favorito, o muévelo cuando necesite cambiar su comportamiento. Intente usar la palabra “no” solo para los comportamientos que sean inseguros. Cuando diga “no”, hágalo con firmeza.
- Use lenguaje positivo para pedir los comportamientos que usted desea, como decir “es hora de sentarse”, en lugar de “no te pares”.
- Su bebé puede llorar y sentir ansiedad al separarse de usted. Despídase alegremente antes de salir, en lugar de escabullirse. Es probable que el bebé lllore, pero aprenderá a calmarse. Cuando regrese, saludelo con alegría.

Alimentación

- La leche materna y la fórmula deben seguir siendo la principal fuente de nutrición de su bebé hasta que cumpla 1 año de edad. No se recomiendan otros tipos de leche para bebés porque no tienen la nutrición adecuada que necesitan.
- Ofrezca alimentos saludables a su hijo. Dele 3 comidas y 2–3 refrigerios saludables al día. Anímelo a probar nuevos alimentos que tengan diferentes sabores y texturas. Para evitar el riesgo de asfixia, los alimentos deben ser blandos, hechos puré o cortados finamente. Evite la miel hasta que cumpla 1 año de edad.
- Permita a su bebé practicar comer solo con los dedos, incluso si ensucia. •Enséñele a usar un vaso con una pequeña cantidad de agua, leche materna o fórmula.

Sueño

- Su bebé puede dormir 12–16 horas por noche, con 2–3 siestas durante el día. Recuerde acostarlo boca arriba para dormir. Baje el colchón de la cuna hasta la configuración más baja.
- Calme o arrulle al bebé antes de acostarlo hasta que esté cansado. Es bueno que los bebés tengan mucho sueño cuando los acuestan, pero déjelo dormirse solo.
- Siga una rutina para la hora de acostarse, que ayude a su bebé a sentirse seguro antes de dormir.

Uso de medios digitales

- Evite el tiempo en pantalla, incluidos televisión, teléfonos y tabletas. Los niños aprenden mejor si juegan e interactúan con los demás.

Seguridad en el vehículo

- Use un asiento de seguridad que mire hacia atrás en el asiento trasero de su vehículo. Lea más sobre la instalación y la seguridad en el automóvil. *Escanee el código QR.*
- Nunca deje a su bebé solo en el automóvil. Desarrolle hábitos seguros para no olvidar a su bebé en el auto, como poner su bolso o su teléfono celular en el asiento trasero. Lea más sobre los riesgos de los autos calientes y cómo mantener a su bebé seguro. *Escanee el código QR.*

Seguridad en el hogar

- Use tapas en los enchufes y mantenga los objetos calientes, filosos y que se puedan romper fuera del alcance.
- Guarde los medicamentos y los suministros de limpieza bajo llave. Guarde el número de la Línea de Ayuda para casos de Envenenamiento (Poison Help Line) - 1-800-222-1222 en todos los teléfonos.
- Bloquee las escaleras con una puertita. Mantenga los muebles alejados de las ventanas e instale protectores.
- Mantenga los cables, globos de látex, bolsas plásticas y objetos pequeños como monedas, canicas y pilas alejados de su hijo.
- El ahogamiento es silencioso y puede suceder rápidamente. NO deje a su hijo solo cerca del agua (incluidos cubos, tinas, inodoros, piscinas, estanques, jacuzzis). Instale un cerco de 4 pies de altura con una puerta con cierre y bloqueo automático alrededor de la piscina en su casa. Lea más sobre la seguridad en el agua. *Escanee el código QR.*
- A bebés que gatean les encanta explorar. Lea más sobre cómo mantenerlos seguros en casa. *Escanee el código QR.*

Encuentre más consejos útiles y saludables para su familia:

Blog de Cincinnati Children's

Visite: blog.cincinnatichildrens.org (solo disponible en inglés)

Podcast Jóvenes y Saludables (Young & Healthy)

Puede escucharlo en:



(solo disponible en inglés)

Esta es información de apoyo para su visita médica. No sustituye el asesoramiento de su pediatra.