

Consejos de Bright Futures para los padres

Visita de los 9 meses

Estas son algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser de utilidad para su familia.

Su bebé y la familia

- Sea amable al decirle al bebé qué hacer (“¡Hora de comer!”) en lugar de decirle qué no hacer.
- Sea consistente.
- A esta edad, es posible lograr que su bebé cambie lo que está haciendo al ofrecerle algo, como uno de sus juguetes favoritos.
- Haga las cosas del modo en que quiere que su bebé las haga. Usted es su modelo.
- Haga que su casa y su jardín sean lugares seguros para el bebé. Así no tendrá que decirle “¡no!” a cada rato.
- Use la palabra “¡No!” sólo cuando su bebé se vaya a lastimar o lastimar a otros.
- Reserve tiempo para usted y para estar con su pareja.
- Manténgase en contacto con amigos y familiares.
- Invite a sus amigos a casa o vincúlese a un grupo de padres.
- Si se siente solo(a), pregúntenos sobre recursos útiles.
- Contrate niñeras maduras y de confianza.
- Si siente que corre peligro en su casa o le han hecho daño, avisenos. Podemos ayudarle.

ADAPTACIÓN DE LA FAMILIA

Alimentar a su bebé

- Sea paciente con su bebé conforme aprende a comer por su cuenta.
- Es normal que riegue la comida.
- Déle 3 comidas y 2 a 3 bocaditos al día.
- Varíe el grosor y la consistencia de la comida de su bebé.
- Comience a darle más alimentos de la mesa familiar.
- Déle sólo alimentos saludables.
- No le dé refrescos, té, café ni bebidas saborizadas.
- No lo obligue a comer.
- Un bebé puede negarse a comer un alimento 10 a 12 veces antes de probarlo.

RUTINA DE ALIMENTACION

- Ayude al bebé a usar un vasito.
- Siga dándole pecho o el biberón hasta que tenga 1 año de edad; no le dé leche de vaca.
- Evite darle alimentos que causan alergias: maní, nueces, soya, alimentos de trigo, leche de vaca, huevos, pescado y mariscos.

Su bebé cambia y se desarrolla

- Mantenga las rutinas diarias de su bebé.
- Trate que la hora de ir a la cama sea un momento cariñoso y relajado.
- Si su bebé se despierta de noche, vaya a verlo pero no lo cargue.
- Esté pendiente del bebé conforme explora dentro y fuera de la casa.
- Es normal que llore cuando usted salga; mantenga la calma.
- Déle pelotas, juguetes que rueden, bloques y recipientes para jugar.
- Evite el uso de la televisión, los videos y las computadoras.
- Muéstrelle y dígame con palabras sencillas qué quiere que haga.
- Evite asustarlo o gritarle.
- Ayúdelo cuando lo necesite.
- Háblele, cántele y léale a diario.

INDEPENDENCIA INFANTIL

Seguridad

- Use un asiento de seguridad orientado hacia atrás en todos los vehículos.
- Mantenga el asiento de seguridad para el auto orientado hacia atrás hasta que su bebé cumpla dos años de edad o hasta que alcance el máximo peso o estatura permitido por el fabricante del asiento.
- Nunca coloque a su bebé en el asiento delantero de un vehículo con bolsa de aire para el pasajero.
- Use siempre el cinturón de seguridad y no maneje habiendo consumido alcohol o drogas.

SEGURIDAD

- Vacíe los cubos, piscinas y bañeras apenas los termine de usar.
- Instale rejas en las escaleras; no use un andador para bebé.
- No deje cosas pesadas o calientes encima de mantenles que su bebé pueda jalar.
- Coloque barreras alrededor de calentadores portátiles y mantenga los cables eléctricos fuera del alcance del bebé.
- Nunca deje solo a su bebé dentro o cerca del agua, aunque esté sentado en una silla o aro de tina. Permanezca a un brazo de distancia.
- Guarde los productos tóxicos, medicinas y detergentes bajo llave y fuera de la vista y el alcance de su bebé.
- Llame a Poison Help (1-800-222-1222) si cree que su bebé ha tragado algo nocivo.
- Instale seguros que funcionen en las ventanas del segundo piso hacia arriba y aleje los muebles de las ventanas.
- No tenga armas en su casa. Si debe tener un arma, guárdela bajo llave sin las municiones y guarde las municiones en otro lugar bajo llave.
- Coloque a su bebé en una silla para comer o en un corral cuando esté en la cocina.

SEGURIDAD

Qué esperar en la visita de los 12 meses

Hablaremos de:

- Establecer reglas y límites para su niño
- Crear una rutina relajada para ir a la cama
- Alimentar a su niño
- Supervisar a su niño
- Cuidar los dientes de su niño

Poison Help (Intoxicaciones): 1-800-222-1222

Inspección de asiento de seguridad para el auto: 1-866-SEATCHECK; seatcheck.org